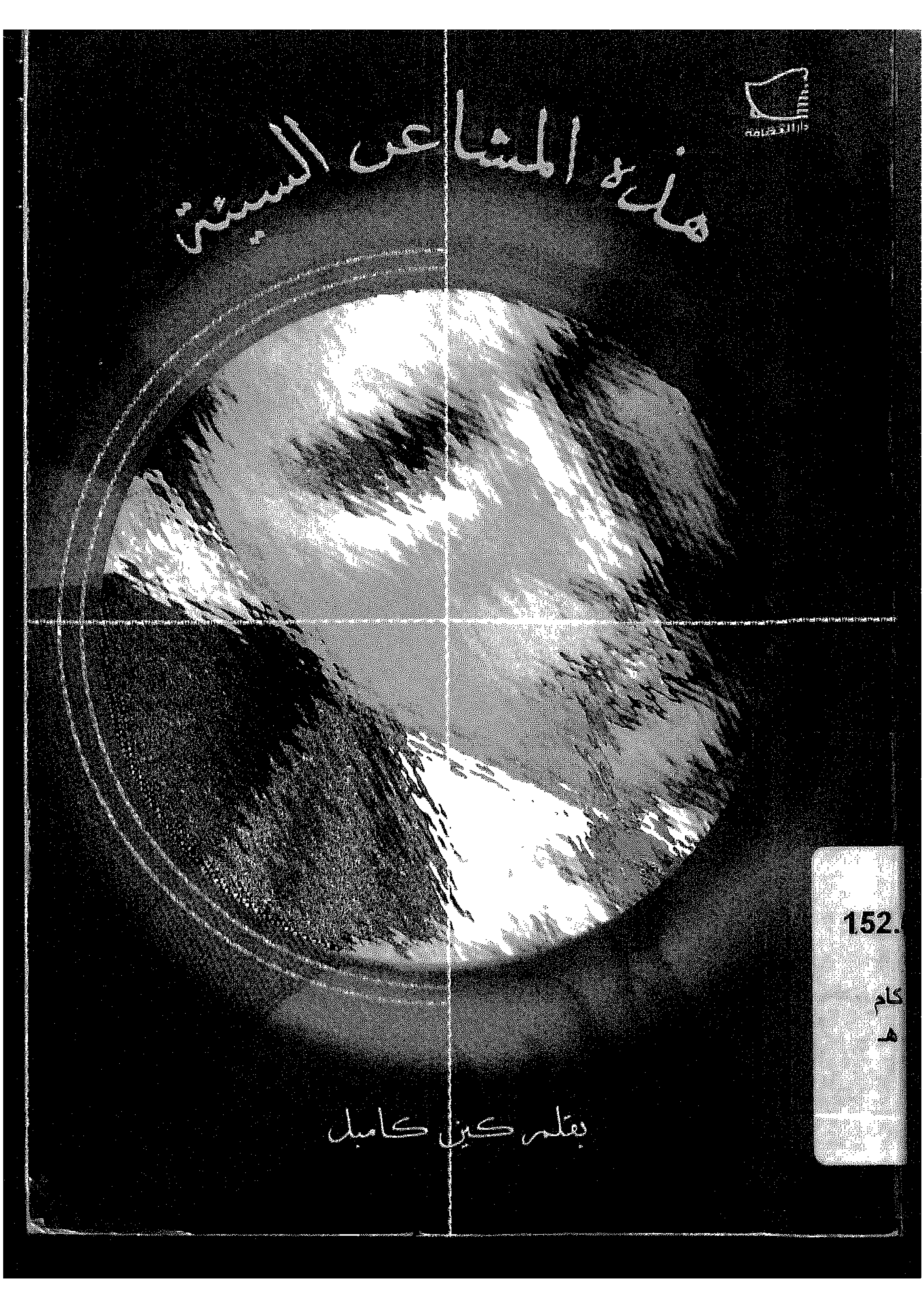

هذه المشاعر السيئة
بقلم كين كامبل

يحتوي نصائح عن
الخوف، الغضب،
الشعور بالذنب،
الكراهية، الحسد،
الغيرة، الحزن،
والفرح

هذه المشاعر السيئة

بقلم

كين كامبل

ترجمة

إدوارد وديع عبد المسيح



دار الثقافة

Those Ugly Emotions
By Ken Campbell
This book was published by Christian Focus Publications Ltd. of
Geanies House, Fearn, Tain, Ross-shire, Scotland,
Translated by permission and published in Arabic,2000

طبعة أولى

هذه المشاعر السيئة
صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨- القاهرة

١٠/ ٨٣٦ ط١/١-١/ ٢٠٠٠
رقم الإيداع بدار الكتاب: ٧١٠٤/ ٢٠٠٠
I.S.B.N. 977 - 213 - 536 - 1
جمع وطبع بمطبعة سيوبرس
تصميم الغلاف: إخلاص مطر

إلى

أعضاء الكنيسة المشيخية

بروشستر،

في ذكرى ست سنوات من الشركة والخدمة سوياً

إهداء

قدم لي العديد من الأصدقاء والزملاء اقتراحات مفيدة وتعليقات على هذا الكتاب، وأود أن أعترف بنوع خاص بالعطف الذي تلقيته من بروس بيزار، ورتش ولترز، وجاي أدامز، وچيم هرلي، وكروينسن ليڤساي، ونانسي ويتستون، وكيل نورمان. أما المسئولية عن ما تبقى من أخطاء وعثرات ترجع لي في المقام الأول.

مقدمة الدار

يمتلك الإنسان بطبيعته أشكالاً مختلفة من المشاعر الطيبة والمشاعر الشريرة الضارة. هذه المشاعر تظهر من خلال مواقف الحياة المختلفة، وكيف يكون رد فعل الإنسان تجاهها.

وهذا الكتاب يتناول سبع مشاعر سيئة يحس بها الإنسان في مواقف مختلفة، وهذه المشاعر السبع: الخوف- الاكتئاب- الغضب- الشعور بالذنب- الكراهية- الحسد/الغيرة- الحزن.

ويعالج الكاتب هذه المشاعر معالجة رائعة من الناحية الكتابية والعلمية، وقد اختار نماذج من أبطال الكتاب المقدس اجتازوا في مثل هذه المشاعر وكيف تغلبوا عليها، وأصبحت مشاعرهم الضارة مشاعر صالحة لهم ولغيرهم.

ودار الثقافة تشعر بأن كل إنسان مهما كان قدره معرض لمثل هذه المشاعر، ولذلك فكرت أن تقدم هذا الكتاب في العربية ليستفيد منه كل الناس ليستطيعوا أن يعيشوا حياتهم في سلام مع أنفسهم ومع الآخرين.

دار الثقافة

المحتويات

تقديم

من المتعة أن أمتدح الكتاب الجديد لمؤلفه دكتور كامبل والمعنون "هذه المشاعر السيئة". إنه كتاب يحاول فيه المؤلف جاهداً أن يساعد القاريء في التحكم في ما يدعوه "المشاعر السلبية". من الواضح، أن جميع مشاعرنا من الله، فهي ليست سلبية في حد ذاتها. ومع ذلك، فبسبب خطية البشر، فإن المشاعر قد تثور لأسباب خاطئة، وتنطلق في الاتجاهات الخاطئة.. إلخ. تصبح المشاعر "سلبية" كأن تكون على سبيل المثال ضارة بالآخرين ولمن انفعل بها في ظل تلك الظروف. ومن هنا كانت الحاجة لهذا الكتاب. لقد أوضح الكتاب بحق، أن التركيز الحالي على "المشاعر الآتية" خطير. على المرء أن يقيم ويتعامل مع تلك المشاعر بحسب الكتاب المقدس، كلمة الله. في كتابه، يرينا "كين" كيف نفعل ذلك.

سفر المزامير مليء بالاختبارات التي تربط بقديسي الله. وهي ترشدنا بصفة أساسية في الطريق الذي يتوقع فيه الله أن نتعامل مع سبعة انفعالات: الخوف والاكتئاب والغضب والشعور بالذنب والكراهية والحسد والحزن.

والكتاب مليء بالنوادر التي تساعد في إيضاح النقاط المثارة. ولعل الفائدة العظمى هي في الطريقة التي يتعلم بها المرء أن يستخدم سفر المزامير لمواجهة كثير من الاختبارات في الحياة.

إني آمل كثيراً أن يفيد الكتاب كثيراً في مساعدة القديسين المضطربين

والمتضايقين. إن دكتور كامبل يستحق قدراً كبيراً من الثناء العاطر لتعامله مع هذا الموضوع كلي الأهمية.

جاي أدامز

إنوري

كارولينا الجنوبية

مقدمة

هل تشعر بالذنب عندما تختبر العواطف السلبية؟ هل جعلتك مشاعرك تختبر شيئاً تندم عليه بشدة في يوم ما؟ هل يحتدم صراع بين معتقداتك ومشاعرك؟

إن كان الأمر كذلك، فلتبتهج- إنك شخص طبيعي تماماً!

إن فهم عواطفنا السلبية ومعرفة ما نفعله إزاءها يسبب مشكلة للمؤمنين ولغير المؤمنين على حد سواء. فالمسيحيون لا يمكن أن يقبلوا بعض الأفكار السائدة عن الانفعالات كالقول مثلاً: "لو كان انفعالاً حسناً، فلا بأس به". ونحن لا يمكننا أن نساير لاهوت العصر الجديد الذي يخبرنا أن المشاعر جيدة دائماً، وأنها على الحياد على الأقل، ولذا يجب أن "نتبع مشاعرنا". إن حل مشكلة المشاعر السلبية ليس "التآلف مع الطفل الذي يكمن في دواخلنا" مهما كان معنى ذلك. ونحن لا يمكننا كذلك أن نقبل فكرة أن المعرفة والتبصر ينبعان من الغرائز وليس من العقل. على أساس كلمة الله (دع عنك اختباراتنا)، نحن نعلم أن انفعالاتنا تتأثر بالخطية تماماً كما تتأثر عقولنا وأجسادنا.

ومن الجانب الآخر، نحن لا نريد أن نذهب إلى النقيض ونؤكد أن كل المشاعر الإنسانية شريرة في الجوهر، فالمشاعر ليست أشر من العقل أو الجسد. ولكن المشاعر الإنسانية شأنها شأن العقل والجسد يمكن أن تكون معرضة للخطية. إن الانفعالات يمكن -وفي معظم الأحيان- هي الأصل الذي يحمل ثمرة الأفعال الخاطئة في حياتنا. وعندما استخدم عبارة "المشاعر السلبية" في هذا الكتاب، فأنا أعني تلك المشاعر التي تكون غالباً مناخاً ملائماً للسلوك الخاطيء من جانبنا، ولكنها لا يصح أن تكون بالضرورة كذلك.

ولكن ما الذي علينا أن نفعله؟ عموماً، فالمؤمنون يخطئون بطريقة واحدة من اثنتين. فالبعض اعتقدوا أن المسيحي يجب أن يكبح مشاعره السلبية، ليمنعها من الظهور على السطح فتسبب المشكلات، فعليه أن يفعل مثل الرجل الإنجليزي الفيكتوري، فيكون صارماً في عدم إعطاء الفرصة لمشاعره في الظهور. إن مثل هؤلاء الناس يبدون عادة جامدين منعزلين تصادفهم مشكلات في العلاقات الشخصية. والبعض الآخر، على طرفي نقيض من هؤلاء، فهم من النوع الذي يطلق العنان لمشاعرهم، ولسان حالهم يقول إن المشاعر ما هي إلا شيء طبيعي، فهي يجب أن يُعبر عنها بصراحة وبالكامل، وما أن نطلق العنان لها، حتى تواصل حياتك كالمعتاد. إن مثل هؤلاء الناس لا يدركون في أغلب الأحوال الضرر الذي يسببونه للآخرين بالتعبير غير المنضبط عن مشاعرهم السلبية.

إن مزامير العهد القديم والتي تتحدث غالبيتها عن المشاعر البشرية، تقدم لنا أسلوباً ثالثاً لإدارة مشاعرنا، وهو أسلوب أكثر تأثيراً من أي من الأسلوبين السابقين، ويساعدنا بفعالية أن ننمو في معرفتنا بالله. إن سفر المزامير لا يقدم حلولاً سحرية أو جاهزة ولكنه يقدم أملاً في النمو الثابت في النضج الروحي. في سفر المزامير، نرى أن مشاعرنا السلبية هي تحذيرات وفرص أيضاً.

معظم المزامير عن المشاعر الإنسانية. قال چون كالڤن إن كل المشاعر الإنسانية موصوفة في سفر المزامير: "لا توجد عاطفة يمكن أن يشعر بها أي واحد دون أن تكون ممثلة هنا كما في مرآة. أو بالأحرى فالروح القدس قد رسم صورة واضحة لكل الأحزان والآلام والمخاوف والشكوك والآمال والهموم والحيرة، وبالاختصار كل العواطف المحيرة التي تجعل أذهان الناس مضطربة".

لقد أعطانا الله في رحمته سفر المزامير ليساعدنا لنتعامل بحكمة مع مشاعرنا، وحتى بعض الأطباء النفسيين الذين لا يعتبرون الكتاب المقدس كلمة

الله عادة يستخدمون المزامير لتساعد الناس "المضطربين" لأنها واقعية ومشجعة.

إن التفكير البشري الذي يسود مجتمعنا ينادي بأن مشاعرنا صالحة ويمكن الاعتماد عليها، فإذا راقت لك فلا تعاندها. اتبع مشاعرك، فلا يمكن للمشاعر أن تكون خاطئة. إن هذه الفكرة خاطئة. بعض المشاعر تكون ضارة بالآخرين، وبعضها ضار بك والمشاعر السبع المذكورة في هذا الكتاب والتي يمكن أن تكون ضارة هي الخوف والاكتئاب والغضب والشعور بالذنب والكراهية والحسد والحزن.

إن الشخص الذي يتعلم ويمارس نمط التعامل مع المشاعر السلبية الذي يقدمه لنا سفر المزامير سوف يختبر الفرح الطويل الأمد الذي عرفه أصحاب المزامير. إن هذا لن يتأتى بسهولة، ولكنه الطريق الوحيد لإكرام الله لطبيعتنا العاطفية. إن أملي أن تنضم لي في تعلم كيفية إدارة مشاعرنا لفائدة نفوسنا ولمجد الله..

الفصل الأول

الخوف

النفس المرتعدة

مزمور ٥٦

ارحمني يا الله لأن الإنسان يتهممني

واليوم كله محارباً يضايقني

تهممني أعدائي اليوم كله

لأن كثيرين يقاومونني بكبرياء

في يوم خوفي

أنا عليك أتكل

الله افتخر بكلامه

على الله توكلت فلا أخاف

ماذا يصنعه بي البشر؟

اليوم كله يحرفون كلامي

عليّ كل أفكارهم بالشر

يجتمعون يختفون يلاحظون خطواتي

عندما ترصدوا نفسي

على إثمهم جازهم

بغضب أخضع الشعوب يا الله

تيهاني راقبت

اجعل أنت دموعي في زقك

أما هي في سفرك؟

حينئذ ترتد أعدائي إلى الوراء

في يوم أدعوك فيه

هذا قد علمته لأن الله لي

الله أفتخر بكلامه

الرب أفتخر بكلامه

على الله توكلت فلا أخاف

ماذا يصنعه بي الإنسان؟

اللهم عليّ نذورك

أو في ذبائح شكر لك

لأنك نجيت نفسي من الموت

نعم ورجلي من الزلق

لكي أسير قدام الله

في نور الأحياء

بعد مرور شهرين من المواجهة الشجاعة للص يسطو على المحلات باستخدام العنف، وإنقاذه لحياة امرأة والتغلب على إصاباته الخاصة، كان دون كلندينن (Don Clendenin) يدخل إلى بيته كالعادة حين كان الخوف قد ترك آثاراً قوية على معدته، وهو يزحف في أنحاء بيته ويفتش تحت الأسرَّة وفي دورات المياه والحمام والسلالم الخلفية، مقتنعاً أن شخصاً ما يتربص به متحيناً الفرصة للوثوب عليه.

كان قد دخل محلاً لبيع الحيوانات المدللة منذ شهرين من قبل ليكتشف شابة ملقاة على الأرض وقد طعنها لص عدة طعنات، فاندفع بشعور لا إرادي ليدافع عنها. وفي المعركة التي تلت ذلك طُعن دون في رقبته، ولكنه تمكن من تخويف اللص. لقد شفى هو والسيدة بعد إجراء جراحة لهما، وأصبحا في حالة جيدة من الناحية الجسمية، ولكن الأحلام المرعبة لم تفارقه. ولأول مرة في حياة "دون" أصبح خائفاً ولا يثق في الناس عموماً، كانت تجربته خلال مدة لا تتجاوز عشر دقائق قد سيطرت على حاضر ومستقبل "دون".

وفي إحدى الأمسيات قالت پام (Pam) زوجة "دون" له: "لقد حدثت بعض الأشياء المرعبة في تلك الدقائق، ولكن الآن قد حان الوقت لتفكر فيما دبره الله، وابتدآ يتحدثان عن "المصادفات" في ذلك الصباح الخطير: ذهابه للمحل بدلاً من ذهاب زوجته، والوصول في نفس لحظة السرقة بالضبط، وإصابته بجرح في رقبته، ومع ذلك فقد أخاف اللص الذي هرب- واسترجاعه لكل هذه الأشياء أظهر أن لله قصداً للصالح لجميع المتكلين عليه. بعد أن رأى "دون" نفسه في ضوء أهداف الرب الأشمل وإدراكه من جديد لسيطرة الله على كل الأشياء لصالح شعبه، فإن خوفه بدأ يختفي تدريجياً واستطاع أن يتقدم للأمام في ثقة.

مزمور ٥٦

يعطينا ما جاء في ١صم ٢١ القرينة المناسبة لمزمور ٥٦، الذي كتبه داود بعد ذلك. تخيل أنك داود. وبينما أنت تهرب من شاول، تذهب إلى أبيمالك الكاهن، وتطلب طعاماً وسلاحاً. إنك تحصل على سيف، ولكنه السيف الذي كان يملكه جليات ذات مرة! إن هذا السيف الكبير لا يساعدك في موقفك، لأنك تهرب بعد ذلك إلى جت في أرض فلسطين. وبما أن جت هي مسقط رأس جليات، فقد يكتشف أقرباؤه وأصدقاؤه السيف الشهير للمحارب الفلسطيني. وفي يأس، تتظاهر أنك مجنون عندما تؤخذ إلى ملك فلسطين، أخيش، حتى إنك تطرد من القصر. إنك تهرب من المدينة وتتجه إلى الجبال، حيث تكتشف أن أحد عبيد شاول قد أبلغ شاول عنك.

ولذا فهناك تختبيء في المغارات. إن الوديان تردد صدى صوت مقتفي أثرك، وصدى التهديدات التي يطلقونها بما ينوون عمله عندما يقبضون عليك. إن الفلسطينيين ضدك، وملكك نفسه ضدك، ولا يمكنك أن تثق بأحد، إنك جائع ومنهك القوى.

كيف يكون إحساسك في مثل هذا الموقف؟

عندما أعاني من توتر شديد، لا يمكن أن أتجه لكتابة الأغاني! ولكن داود كان كاتباً للأناشيد، وكتب مزمور ٥٦ ليصف مشاعره الداخلية. كان الخوف هو الإحساس المسيطر عليه، وأخذ يبكي (أعداد ١-٢، ٥-٦، ٨). ربما شعرت في وقت من الأوقات أنك خائف مثل داود، ربما أحسست بخوف يائس. فإذا لم تكن قد اختبرت ذلك، فإنك إنسان غير عادي. جميعنا اختبرنا أوقاتاً كان يبدو فيها أن كل واحد وكل شيء ضدنا، حتى لو كان خيالنا قد شوش أفكارنا وبالغ في التهديد، فالشعور بالخوف شيء حقيقي. وربما لم يحدث الخوف بسبب كلمات أو

أفعال الآخرين، ولكن بسبب المرض والهجر والتقلبات المالية. مهما كانت الظروف، فكلنا اختبرنا الخوف.

ما هو الخوف؟

الخوف هو شعور. إنه يختلف عن القلق على الرغم أن هناك مساحة مشتركة بينهما. القلق عادة موقف عقلي، يركز فيه العقل على المصاعب. الخوف، من الناحية الأخرى، رد فعل تجاه الخطر المحدق. الخوف ليس سيئاً دائماً، فالله أعطانا القدرة على الخوف لسبب مفيد. ومع ذلك فمنذ سقوط آدم في جنة عدن، فإننا نخاف أكثر من اللازم ولأسباب خاطئة.

سئل ٤٠٠٠ مقاتل جوي في الحرب العالمية الثانية عن مشاعرهم قبل القيام بطلعات جوية، فأظهرت نتيجة تلك الدراسة الأعراض الشائعة المسجلة أثناء مرحلة الخوف. وبترتيب تكرارها، إليك الأعراض الستة البارزة:

(١) زيادة في سرعة نبضات القلب (٢) توتر عضلي (٣) سهولة الاهتياج والغضب أو إحساس مؤلم (٤) جفاف الفم (٥) العرق (٦) اضطراب المعدة[1].

هذه الرسائل الصادرة من المخ والتي تجعل الهورمونات تجري في الدم، القصد منها إعدادنا جسدياً للتعامل مع خطر حقيقي. وعندما يختبر المقاتلون الجويون مشاعر الخوف، فهذا مناسب ومفيد لأنهم في موقف تتعرض فيه حياتهم للخطر.

ولكن نفس هذه الأعراض أقل نفعاً لمثلة، فعقلها يخبر جسدها أنها في خطر داهم، وأن حياتها معلقة بخيط رفيع، ولكن ذلك ليس حقيقياً. إن الخطر الحقيقي

(1) Jay Adams, **The Christian Counselor's Manual,** (Nutely, Presbyterian and Reformed Publishing Co., 1973) P. 402.

الذي تواجهه أن الناس قد يعتقدون أنها ممثلة ضعيفة الإمكانيات. وهذا غير صحيح.

عندما يشعر واعظ بنفس هذا الإحساس ويعاني من نفس الأعراض، فهو يخاف من الفكرة التي يمكن للناس أن يأخذوها عنه أو في عظته غير المعدة بعناية. بالنسبة لموقفه هذا، الخوف ليس هو رد الفعل المناسب -ولكن التوبة كذلك. إن عقله يغذيه بمعلومات خاطئة.

تأمل في رجل يخاف من الأماكن المرتفعة، إن عقله يخبره أنه سوف يموت لو تسلق مكاناً عالياً، ولكن هذه المعلومة زائفة عادة. إن خوفه غير عقلاني. وربما هناك امرأة تخاف من الفئران أو العناكب. إن عقلها يخبرها أنها سوف تضرها بطريقة ما. وهذه معلومة زائفة.

في كلتا الحالتين، فقبول المعلومات الزائفة دون مراجعة يسبب الخوف. تشير اللغة العبرية إلى المشاعر كالخوف بكلمات تشير لأجزاء من الجسم، مثل "الأحشاء" أو "الطحال"، لأننا يمكن أن نشعر بالخوف داخل نفوسنا. إنه إحساس جسدي.

تأمل في ذلك الرجل الذي يخاف من الارتفاعات. إن بيته يحترق يوماً ما، ويرى ابنته في شباك في الطابق الثاني. كيف يتصرف؟ إنه يحصل على سلم نقال، ويصعده وينقذ ابنته. ماذا حدث لخوفه؟ إن جسده تلقى رسالة أقوى وأكثر إلحاحاً: أنقذ البنت التي يحبها! إن الرجل لا يفكر في الارتفاع وحتى إذا فعل ذلك، فحبه يبتلع خوفه. إن المرأة التي تصعد فوق كرسي وتصرخ لرؤية فأر صغير، تمسك بمكنسة أو شمعدان وتهاجم أسداً لو دخل منزلها. لماذا؟ لأنها على استعداد أن تفقد حياتها لتنقذ أطفالها.

هذا ما يعنيه يوحنا حين قال: "المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج" (1يو

١٨:٤). إن إحدى الطرق للتعامل مع الخوف أن نستبدل به عاطفة أقوى- الحب. إن الكتاب المقدس يخبرنا حوالي ٢٥٠ مرة ألا نخاف "لاتخف". إن يسوع لم يشعر أبداً بخوف ليس في محله. حتى في جثيماني، شعر يسوع بالحزن والتوتر، ولكن ليس الخوف. لماذا؟ لثقته الكاملة في أبيه ومحبته له. وحتى مع علمه أن أباه سوف يتركه ليحكم عليه ولأهوال الجحيم، إلا أنه كان يثق أن أباه سوف يقيمه ثانية.

كيف نتعامل مع مخاوفنا؟

رد فعل أحد الطيارين للخوف:

في ٩ أبريل سنة ١٩٩٢، كان فيليب تايلور يقود طائرة من ماركة (Cessna) تقلّ راكباً واحداً إلى مدينة ليتل روك بولاية أركنساس. كان الراكب رجلاً طويلاً وضخماً يرتدي ملابس رعاة البقر، لم يتحدث كثيراً حتى وصلا إلى ارتفاع ٢٠٠٠ قدم. وفجأة شعر فيليب بماسورة بندقية تحتك برقبته. "إني بحاجة لهذه الطائرة سوف أتولى زمام الأمور" هكذا قال الرجل. وبعد أن سيطر على الطائرة، أمر فيليب أن يغلق جهازي اللاسلكي وجهاز الإرسال، وبذلك يمنع هيئة التحكم في حركة مرور الطائرات من رصد الطائرة، ثم قيد ذراعي فيليب تحت ساقه اليمنى ووضع حقيبة سوداء فوق رأسه. وأثناء حلول الظلام، تصاعد خوف فيليب حتى شعر باليأس، وكان مقتنعاً أن هذا الشخص الغريب سوف يزج به خارج الطائرة.

كان فيليب دائماً يحب الطيران، وشعر كما لو كان أقرب إلى الله في السماء، حتى كما لو كان بمقدوره أن يمد يده ويلمسه. والآن أدرك، أنه سوف يكتشف إن كان الله قريباً حقاً. لقد صلى قائلاً: "يا إلهي العزيز" وهو يردد مزمور ٢٣، "أنا لست في واد. إني في السماء ولكنني في ظل الموت، وإني أخاف من البشر. من فضلك ساعدني".

وإذ كانت الطائرة تئز، أحس إحساساً غامراً بالسلام في داخله، حتى سأله الشخص الغريب الواقف بجواره: "كيف يمكن أن يتم الهبوط بهذا النوع من الطائرات؟". تمكن فيليب بطريقة ما أن يجعل الرجل يهبط في مهبط طائرة أخرى، ولفرط دهشته وجد أن هذا الشخص الغريب انتزع الحقيبة من فوق رأسه، واستدار نحوه قائلاً: "سوف تكون لديك قصة رائعة لترويها لأحفادك، اخرج الآن، ولا تنظر إلى الخلف".

إن فيليب الآن يمكنه أن يعترف قائلاً: "إني شاكر لأجل كل دقيقة مررت بها في هذا الاختبار.. لأنه من على ارتفاع ٢٠٠٠ قدم فوق سطح الأرض، استطعت أن أمد يدي وألمس يد الله. وقد كان هناك".

التغلب على الخوف:

إن حل مشكلة الخوف يتطلب تفكيراً واعياً متأنياً. وعملية التفكير هذه تتضمن عدة مراحل:

(١) تقبل خوفك. تقبل وجود هذا الشعور- إنه حقيقي. لا تنكر وجوده أو تكبته.

(٢) تعرَّف على سبب خوفك. إن المشاعر لا يمكن أن نبعدها بإرادتنا، لأنها عفو الخاطر. إنها الاستجابة الطبيعية للرسائل المرسلة إلى الجسم عن طريق المخ الذي يتصرف بناء على إحساسه بالخطر. وبما أن الرسالة يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة، فالمشكلة ليست في المشاعر التي نشعر بها بل في سبب شعورك بها. ما مدى حقيقة الخطر الذي يجعلك تشعر بالخوف؟

(٣) فسر سبب خوفك في ضوء كلمة الله. لقد فسر داود التهديد الذي تعرض له في ضوء ما يقوله الكتاب المقدس عن قوة الله وعنايته ومحبته: "الله افتخر

بكلامه الرب افتخر بكلامه" (مز ٥٦:١٠).

قال الله: "لا تخف، لأني معك". إن كلمة الله أعادت تعريف خوف داود باعتباره شيئاً ليس ضاراً أو خطيراً للغاية. ومع أنه شيء مرعب، إلا أنه جزء لا يتجزأ من الحياة، الخاضعة للسيطرة الإلهية.

فلو كنت تخشى الموت، ضعه كحدث مرعب في ضوء مواعيد الله الخاصة بالقيامة ولتدرك أن شوكة الموت قد أزيلت– لم يعد هناك أي أساس للخوف.

لو كنت تخاف المرض، ضعه في سياق عناية الله الرحيمة بهدف تدريبنا لنعتمد عليه وليس على مواردنا. وفي النهاية فهو ليس تهديداً بل فرصة. إن الألم غير سار، ولكن إن كان الله معنا، فلا شيء يمكن أن يفصلنا عن محبته. يوماً ما سوف ينتهي الألم عندما نقف في حضرته المجيدة (رو ١٨:٨).

إن كنت تخشى الناس، اسأل لماذا. ما الذي يمكنهم أن يفعلوه بك؟ أيقتلوك؟ "لا تخافوا من الذين يقتلون الجسد ولكن النفس لا يقدرون أن يقتلوها بل خافوا بالحري من الذي يقدر أن يهلك النفس والجسد كليهما في جهنم. أليس عصفوران يباعان بفلس وواحد منهما لا يسقط على الأرض بدون أبيكم" (مت ١٠:٢٨–٣٠). سأل المرنم هذا السؤال: "الرب نوري وخلاصي ممن أخاف؟" (مز ١:٢٧)، ويكرر كاتب الرسالة إلى العبرانيين نفس الرسالة فيقول: "الرب معين لي، فلا أخاف. ماذا يصنع بي إنسان؟" (عب ٦:١٣) .

إن كنت تخاف الحياة لأنك شخص جبان، ذكِّر نفسك أنه إذا كان الله معك، فلا يهم من سيكون عليك. هل يمكن لأي شيء أن يفصلك عن محبة إلهك صاحب السلطان القوي؟ (رو ٣١:٨–٣٩) طبعاً لا. ضع مخاوفك في ضوء المواعيد العظيمة لكلمة الله واضرب الشيطان بها!

(٤) فلتحدد موقفك من الله الذي تؤمن به. عندما تشعر بالخوف، ذكِّر نفسك أنك ابن للإله الحي، وأنك تنتمي ليسوع المسيح، وأنك أُنقذت من الخطية والعبودية، وأنك طاهر ونقي وبار في نظر الله. إن الله هو الإله القوى، الملك، القدوس، الأبدي، كلي الحكمة. هذا الإله العظيم هو أبوك. إنه يحبك، ويهتم بك ويحميك ويرشدك ويحبك بشدة وإخلاص.

(٥) بشِّر بإنجيل يسوع لنفسك. إن صليب المسيح الذي أنقذك من الجحيم قادر على إنقاذك من أي شيء آخر. إنك تنتمي ليسوع المسيح، مخلصك وربك، الذي اشتراك بثمن. إنه لن يتركك أو يهملك. إنه سوف ينقذك وسوف يتحكم في كل الأشياء لصالحك. إنه يعد الآن مكاناً لك وسوف يأتي ثانية لأجلك.

في ١٥ ديسمبر سنة ١٩٨٩، كان القس توكس (Tokes) من الكنيسة المصلحة المجرية في تيميسارا برومانيا، مطلوباً للقبض عليه من قبل البوليس السري، كما كان عديدون أيضاً كذلك. عندما وصلت الشرطة ومعهم سيارة نقل كبيرة، وجدوا الكنيسة محاطة بمئات من أفراد الأبروشية والمؤمنين من الكنائس الأخرى، وقد أمرتهم الشرطة بأن يتفرقوا، فرفضوا. ظلت الجماهير في أماكنها لمدة يومين، وهي تحمل شموعاً مضيئة طوال الليل وهي تسد المدخل إلى الكنيسة. وقبل الفجر في يوم ١٧ من نفس الشهر، كسر رجال البوليس الباب وأخذوا القس توكس بعيداً، وقد كان مضروباً وينزف منه الدم، ولما لم تتفرق الجموع، فتحت القوات الشيوعية النار وأصابت المئات، ومع ذلك لم تتفرق الجماهير. بعد ٤٥ سنة من القمع الشيوعي، ذاق خلالها هؤلاء المؤمنون الأمرين. ولكن لفرط دهشة العالم أجمع، فبقدوم عيد ميلاد المسيح في سنة ١٩٨١، سقط تشاوشيسكو رئيس الجمهورية وحكومته، وتحررت رومانيا.

لماذا فقد هؤلاء الناس فجأة خوفهم بعد ٤٥ سنة من العيش في رعب؟ لأنهم

قرروا أنهم على استعداد أن يموتوا. ولو أن شخصاً كان مستعداً أن يموت فلن يخاف من أي شيء.

قال يسوع إنه لو أردنا أن نتبعه، يجب أن ننكر ذواتنا، ونحمل صليبنا ونتبعه. هل أنت على استعداد أن تموت لأجل يسوع؟ إذا لم يكن كذلك، فأنت لست على استعداد أن تعيش لأجله. وإذا كنت مستعداً أن تموت لأجله، فلن يشكل الخوف مشكلة بالنسبة لك.

صدق ما جاء في ١كو ١٠:١٣ "لم تصبكم تجربة إلا بشرية. ولكن الله أمين الذي لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا".

ردك على الخوف

يسوع المسيح هو الرد على الخوف. فأن تعرفه وتحبه وتتبعه هو الحل النهائي لمشكلة الخوف. ثبِّت عينيك على يسوع يهرب منك الخوف. تذكر أن المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج.

لا يمكن التعامل مع الخوف مباشرة، فالخوف يمكن قهره بإحساس جديد يطرد الخوف. فقد تغلّب الخوف على أليصابات ومريم وزكريا، ولكن الملاك أخبرهم ألا يخافوا لأن المسيح يسوع سوف يكون مخلصهم وربهم. وفقد دانيال في جب الأسود خوفه عندما أدرك أن الرب كان هناك أيضاً. دع الرب يتحكم في قلبك، حتى يهزم سلامه الكامل ومحبته مشاعر الخوف لديك.

قال داود: "في يوم خوفي أنا عليك أتكل" (مز ٥٦:٣). لم يقل داود إنه عندما يخاف يذهب للطبيب النفسي أو يتوب أو يحصل على إجازة. إن داود كان يتكل على الله في وجه الخوف. إن هذا قرار يمكن أن نتخذه. إنه عمل من أعمال

الإيمان.

قال بولس في ٢ تي ٧:١ : "الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح". هل تدرك ما عندك؟ القوة والمحبة والعقل الراجح. لديك ذلك، فاستخدم كل ذلك. لديك القوة لتثق وتحب. ومهما كنت ضعيفاً وخائفاً، فإن قوته ومحبته تكفيان. اتكل عليه وانظر إليه واضحك على مخاوفك. إنها سوف تأتي، ولكن بنعمة الملك يسوع! لا تخف!

لماذا أعطانا الله الشعور بالخوف؟ لقد أعطاه لنا لعدة أسباب جيدة- ليحفظنا من الضرر، ولنتخذ موقف الاحترام والهيبة بالنسبة لله، ولكي ينمي فينا الإيمان والشجاعة. إن الإيمان هو الثقة بالله بالرغم من الدليل المادي.

إن الشجاعة تعني عمل ما تخبرك مشاعرك أنك لا تستطيع أن تفعله ولكن الله يقول إنك تستطيع أن تفعله. إن كل مؤمن خائف يستطيع من خلال قوة الروح الساكن فيه أن يصبح شجاعاً. يمكننا أن نختار أن نثق بالله ونحبه في كل الظروف ونختبر تلاشي الخوف الداخلي. قد يتطلب ذلك مرور بعض الوقت، ولكنه سوف يتحقق.

الفصل الثاني

الاكتئاب

إلى أي حد يمكن أن
تنخفض روحك المعنوية؟

مزمور ٣٢

طوبى للذي
غفر إثمه
وسترت خطيته
طوبى لرجل
لا يحسب له الرب خطية
ولا في روحه غش

لما سكت
بليت عظامي
من زفيري اليوم كله
لأن يدك ثقلت عليَّ
نهاراً وليلاً
تحولت رطوبتي
إلى يبوسة القيظ
أعترف لك بخطيتي
ولا أكتم إثمي
قلت أعترف للرب بذنبي
وأنت رفعت آثام خطيتي

لهذا يصلي لك كل تقي
في وقت يجدك فيه
عند غمارة المياه الكثيرة
إياه لا تصيب

أنت ستر لي
من الضيق تحفظني
بترنم النجاة تكتنفني

أعلمك وأرشدك الطريق التي تسلكها
أنصحك. عيني عليك
لا تكونوا كفرس أو بغل بلا فهم
بلجام وزمام زينته يكم
لئلا يدنو إليك
كثيرة هي نكبات الشرير
أما المتوكل على الرب
فالرحمة تحيط به

افرحوا بالرب وابتهجوا أيها الصديقون
واهتفوا يا جميع المستقيمي القلوب

يصف جاري (Gary) كيف كان يجلس لوحده في البيت وقد قهره الاكتئاب. كان بلا عمل وقد ملّ من قراءة خطابات الرد على طلبات تعيينه في وظائف عديدة بالرفض. كان يتعاطى المسكر لمدة ٨ سنوات وقد كف عن تعاطيه بعد أن عرف أن المسكر ليس فيه حل لمشكلته، ووجد عقله يتجه بقوة إلى بندقية الصيد في الحجرة العلوية. ويكتب قائلاً: "رحت أغوص في أعماق اليأس. كان رأسي يؤلمني وأنا أتصدى لفكرة سوداء وراء الأخرى. هل أنا بسبيلي لأن أفقد عقلي؟". فجأة واتته فكرة جديدة: "اذهب لترى جو". كان جاري قد قابل جو في الجمعية الأمريكية للسيارات، وهو متعهد نقل البضائع بالشاحنات وفلاح، بالإضافة لكونه متحدثاً لبقاً، يختلف كل الاختلاف عن جاري، ولكنه أصبح ضامناً له في جمعية السيارات. وقد قال عنه إنه كان متاحاً دائماً وعلى أتم استعداد لتقديم المساعدة له.

بعد أن قاد سيارته مسافة ثلاثة أميال إلى منزل جو، وجد جو في "الجراج" وقابله بترحاب. ولمدة ساعتين، بدلاً من أن يستمع جو لمشاكل جاري، فإنه أخبره بالمشاكل التي كان يعاني منها، واستمع جاري باهتمام شديد. تعانق الصديقان مودعاً كل منهما الآخر، وعاد جاري بسيارته للمنزل وهو يشعر أنه أفضل قليلاً. بعد تلك الحادثة بأسبوع، وقف جو في اجتماع جمعية السيارات وأعلن: "منذ أسبوع مضى، كانت حياتي تبدو يائسة. في الواقع، كنت قد قررت أن أضع لها حداً. أعددت حبلاً وخشبة لأضع عليها الحبل. ولكن، حدث على غير توقع، أن جاءني سكير آخر قد كف عن تناول الخمر، وهنا نظر جو إلى جاري قائلاً: "لقد استخدم الله ذلك السكير لينقذ حياتي".

المزامير

مزمور ٣٢ واحد من عدة مزامير في العهد القديم، يصف شعور الاكتئاب. إن

الاكتئاب أكثر المشاكل العاطفية شيوعاً. فقسم علم النفس في معظم مكتبات الكليات يحتوي على كتب عن الاكتئاب أكثر من أي مشكلة بشرية أخرى.

وأحياناً يرتبط الاكتئاب بسمة أو علامة مميزة، خاصة بين المسيحيين، الذين يفسرونها في معظم الأحيان بأنها فشل روحي أو ضعف في الإيمان. ويخاف البعض أن يكون الاكتئاب علامة على مرض عقلي. لقد اختبر عدد كبير من خدام الرب المشهورين بتقواهم وخدمتهم المسيحية الفعالة الاكتئاب أيضاً، ومنهم: موسى، وداود، وإرميا، وإيليا، ومارتن لوثر، وهدسن تايلور، وك.س لويس.

إن معظم الناس يختبرون الاكتئاب مرة واحدة على الأقل في حياتهم. لقد أعطانا الله فقرات في كلمته كمزامير ٦، ١٣، ٢٢، ٣٨، ٤٢ ليشجعنا في أوقات الاكتئاب.

كانت أنجيلا (Angela) زوجة الراعي، مدركة للتوقعات غير الواقعية التي ينتظرها الناس منها. قبل ثلاثة أسابيع كان طفلها الثاني متوقعاً وصوله، وكان زوجها قد ذهب في رحلة لبضع أيام قليلة. لم يكن هناك توقع لأي شيء هام يحدث في ذلك الوقت. ولكن بعد يومين من رحيل زوجها، فاجأ المخاض أنجيلا وولدت طفلاً ذكراً. وبعد عودة زوجها بعد ثلاثة أيام للمنزل، وجد زوجته تهتز بشدة للأمام والخلف في حالة من الإغماء المتصلب، وكان الطفل يصرخ وهو ينام على الأرض متسخاً، وكانت أنجيلا في حالة من اللاوعي. فيما بعد أفضت أنجيلا بدخيلة نفسها قائلة إنها كانت تشعر باكتئاب بعد ميلاد الطفل، ولم تكن تريد أن يراها أي شخص تبكي. ومما يحزن أنها لم تكن مدركة للعزاء الذي كان يمكن للكتاب المقدس أن يهبه لها، ولا للمستشار الكتابي الذي كان يمكنه أن يقدم لها يد المساعدة في الوقت العصيب الذي مرت به، وبدلاً من ذلك فقد أدخلت إلى المستشفى لمدة ستة أسابيع.

إن ربنا يعرف ضعفاتنا، والطبيب الأعظم يعرف كيف يتفاعل الجسد والعقل والروح في البشر وقد وصف لنا بعض طرق الاستشفاء.

نكتشف من هذه المزامير، طبيعة وأعراض وأسباب الاكتئاب، والحل لمشكلة الاكتئاب.

طبيعة الاكتئاب:

لا يقدم داود تعريفاً مبسطاً للاكتئاب ولسبب وجيه. من المستحيل تقريباً تعريف الاكتئاب لأنه يغطي مساحة كبيرة من المشاعر. يتفق معظم الناس عموماً على أن الاكتئاب يتضمن مشاعر الحزن العميق الذي يؤثر على العقل والجسم، كما ذكر داود في مزمور ٣٢ .

ويوجد مرجع نموذجي في عيادة نفسية يقدم خمس مدارس فكرية عن موضوع الاكتئاب. ويقدم بعد ذلك عشرة نماذج بشرية طبية للاكتئاب. وقد تبنى مؤخراً علماء النفس من غير المؤمنين والمستشارين منهجاً انتقائياً يتعامل مع كل حالة على أساس واقعي باستخدام خليط من عدة نماذج طبية مختلفة. سار على دربهم بعض المستشارين المؤمنين الذين حاولوا تعريف ومعالجة الاكتئاب دون البداية من النموذج الكتابي للطبيعة البشرية: الإنسان مخلوق أوجده الله على شبهه، يعيش (بمعزل عن المسيح) في عبودية لسلطان الخطية، ولكنه يستطيع التحرر بالصليب عن طريق قوة الروح القدس.

إن علماء النفس غير المؤمنين والمستشارين لا يمكنهم أن ينجحوا تماماً في علاج الاكتئاب لأن نماذجهم الطبية للحالة البشرية تستبعد الجانب الروحي من كياننا. فالاكتئاب له دائماً بعد روحي. لقد أعطانا الله مستشاراً هو الروح القدس ليرشدنا إلى حقيقة حالتنا ويقدم لنا الحل.

والتركيز في هذه الدراسة ليس على التقلبات المزاجية التي تعد جزءاً لا يتجزأ من الحياة العادية. فهذه التقلبات المزاجية من آن لآخر لا يكون لها سبب ظاهر في بعض الأحيان، ولكننا نشعر في أحيان كثيرة بانخفاض الروح المعنوية والتعاسة بسبب حادث معين أو ظرف في الحياة. إن ذلك هو الموضوع الرئيسي المفضل في الأغاني الزنجية والموسيقى الوطنية والغربية لأن كل واحد يختبر ذلك. إنها ليست مشكلة ملحة.

وسوف لا نركز كذلك على الحالة الخطيرة للاكتئاب المرضي، فالأفراد الذين يختبرون الاكتئاب المرضي قد يقضون الشطر الأعظم من حياتهم في تعاسة يائسة، ويفكرون دائماً في الموت والانتحار ولا يستطيعون القيام بأعمالهم بصورة طبيعية. إن مثل هذا الشخص يعاني من حالة يكون سببها شيئاً كالورم في المخ. فهذا الشخص يحتاج لعلاج طبي كما يحتاج لاستشارة كتابية.

لا يتعامل هذا الفصل مع أي من هذين النمطين من الاكتئاب. إننا نتحدث عن حالة شعورية تحدث من وقت لآخر، وهي خطيرة، ولكن لا تحدث نتيجة لسبب مادي.

أعراض الاكتئاب:

إن معرفة أعراض الاكتئاب أسهل من تعريفه. إن الأعراض ظاهرة في مزمور ٣٢ . في عدد ٣ يتحدث الكاتب عن "السكوت" قبل ذهابه للرب في حالة من الارتباك (ع٥). لقد شعر أنه ضعيف جسمياً، وعظامه ثقيلة وقد بليت. كان يئن ويشكو ويشعر أن الله ضده. لم يكن يجد الراحة في الليل والنهار. في عدد ٦ يشير لإحساس بالغرق. إن هذا اختبار يجتاز فيه المكتئب..

في مزمور ٦ يصيح المرنم قائلاً "ارحمني يا رب لأني ضعيف. اشفني يا رب لأن عظامي قد رجفت. ونفسي قد ارتاعت جداً. وأنت يا رب فحتى متى؟" (عدد ١

و٢ و٣). ويستمر في عددي ٦و٧ قائلاً: "تعبت في تنهدي. أعوِّم في كل ليلة سريري بدموعي أذوِّب فراشي. ساخت من الغم عيني. شاخت من كل مضايقي". هنا تتضمن الأعراض الأمراض الجسدية والآلام، والإرهاق، والأرق والبكاء.

ومزمور ١٣ مشابه "إلى متى تنساني كل النسيان. إلى متى تحجب وجهك عني. إلى متى أجعل هموماً في نفسي وحزناً في قلبي كل يوم؟" (عددا ١و٢). في هذا الموقف، تتضمن الأعراض الكرب الذي يصل إلى حد اليأس والصراعات العقلية الداخلية، والشعور بالترك من الله، والألم القلبي الدفين.

ويفهم مزمور ٢٢ عادة بأنه وصف للحالة العقلية والشعورية لمخلصنا على الصليب، بل إنه في الواقع قد اقتبس منه وهو معلق على الصليب. إن الشعور الرئيسي هنا هو الترك من الله، والشعور بالعزلة والعجز وعدم القدرة على النوم. يشعر الكاتب بأنه مرفوض من بني وطنه، ويشعر أنه محاط بالخصوم، وأنه في شرك في الوقت الذي يكون فيه ضعيفاً وخائراً جسمياً ونفسياً. ويعبر كل من مزمور ٢٨ و٤٢ عن نفس هذا الابتهال الدال على الحزن والألم والمعاناة.

إن وليم كاوبر (W. Cowper) وهو مسيحي من القرن الثامن عشر كتب العديد من الترنيمات المشهورة ودخل في صراع مع الاكتئاب. ولو كان كاوبر يعيش اليوم، لكان من المرجح أن تشخص حالته بأنها اضطراب ثنائي القطبية (اكتئاب عقلي)، ولا شك أن خبرته الشخصية عن الاكتئاب تذهب إلى أبعد مما يختبره المؤمنون عادة. ومع أن العديد من ترانيمه تعكس بوضوح إيمانه ورجاءه في إله مهيمن على كل شيء، إلا أنه في إحدى القصائد التي خطها وصفٌ للإحساس باليأس الذي يختبره المؤمن المكتئب.

الرب يمنح السعادة الإلهية

للقلوب المنسحقة

فأخبرني أيها الإله الرحيم

هل قلبي منسحق أمامك أم لا؟

إني أسمع، ولكن يبدو أني أسمع عبثاً

فقلبي جامد كالصلب

إذا كنت لا أشعر بشيء سوى الألم

فإني أكتشف أني فقدت كل شعور

إن قديسيك يجدون العزاء، أعلم هذا

ويحبون بيتك بيت الصلاة

لذلك فإني أذهب حيث يذهب الآخرون

ولا أجد راحة هناك

في المقطع الأول يعبر كاوبر عن عدم إيمانه، وفي الثاني يعبر عن تبلد إحساسه، وفي الثالث يعبر عن عدم إحساسه بالراحة. وهذه هي المشاعر المشتركة في كل درجات الاكتئاب.

وبما أن كل شخص يختلف عن الآخر، فأعراض الاكتئاب لدينا قد لا تكون واحدة في جميع الحالات، وعلى الرغم من ذلك، هناك بعض المشاعر المشتركة لدينا عادة:

١- الحزن الدائم، والفراغ.

٢- الإحساس باليأس، وعدم الأهلية والعجز.

٣- فتور الهمة وعدم الاهتمام بالمتع المادية.

٤- الضعف الجسدي والأمراض والآلام.

٥- الأرق وصعوبة التركيز.

٦- القلق وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

٧- تغييرات لا مبرر لها في الوزن.

٨- إحساس غامض بالذنب.

إن خليطاً يجمع عدداً من هذه الأعراض أو كلها يدل على اكتئاب خطير.

أيقظ الهلع المفاجيء شيلا (Shella) من نوم عميق، وهزت زوجها الراقد بجوارها لتوقظه قائلة: "من فضلك ساعدني". لقد خيم عليها الظلام مرة أخرى، وهي تكتب قائلة: "إني أعود من عملي كمسجلة طبية لحالات المرضى في المستشفى، ثم ألقي بنفسي في الفراش دون تناول الطعام. لقد كنت أصيح لا شعورياً دون سبب مفهوم، وكنت أستيقظ من النوم مذعورة بسبب الأحلام المفزعة. لم أكن أستطيع اتخاذ أبسط القرارات في حياتي. وكان أبسط عمل يبدو أحياناً أنه يحتاج لجهد خارق". لقد ظل هذا الاكتئاب غير المبرر مدة طويلة بالنسبة لشيلا، حتى بالرغم من المعاونة المتميزة والتفهم من زوجها المحب.

عندما استيقظت في تلك الليلة، دون قدرة على النوم، فعل ول (Will) كما كان يفعل في معظم الأحيان، إذ احتضن زوجته وبدأ يسرد بهدوء مزمور ٢٣ حتى استطاعت حقيقة ما به من اعتراف ووعد أن تقهر اكتئابها. إنه لم يشكُ أو يتهمها بفشلها المتكرر، لقد تركها لوحدها في الوقت الذي كانت تبدو فيه بحاجة للوحدة،

وكان يتصل بها بانتظام ليرى إن كانت على ما يرام عندما يكون في رحلة عمل، وكان يتمشى معها قليلاً من وقت لآخر لتحصل على تمرين مناسب. إن عدداً قليلاً من الأزواج (أو الزوجات) لديهم مثل هذه الحكمة والصبر، وشيلا محظوظة بحق (على الرغم من أن زوجها ربما كان يعتقد أن يأخذها إلى مستشار لاهوتي!)، ولكن التأكيد المستمر لكلمة الله جعلها تتغلب على أحلامها المفزعة في الليل.

أسباب الاكتئاب:

تعد أسباب الاكتئاب متعددة ومعقدة في أغلب الأحوال ولها العديد من العوامل المسببة له "، الجسمية والعقلية والروحية والمزاجية والظروف الطارئة. في كتابه[1]: الاكتئاب الروحي- أسبابه وعلاجه، يؤكد دكتور مارتن للويد جونز على الأسباب الروحية للاكتئاب، وينبر جون وايت في كتابه "أقنعة الكآبة" على الأسباب الجسمية. لدى كل من هذين الرجلين مؤهلات طبية وهما يتبعان المنهج الكتابي في دراستهما. وفي كتاباتهما عن موضوع الاكتئاب من منظور كتابي، يؤكد كلاهما على وجوب الالتفات للأسباب الروحية والجسمية للاكتئاب وليس على واحدة دون الأخرى. وكما يقول وايت فيما يتعلق بمؤلفات للويد جونز والكاتب البيوريتاني وليم بريدج:

"يجب أن أكتب مذكرة تحذير" فقراءة بريدج وللويد جونز وحدهما قد يجعلنا نفترض شيئاً لم يقصده كلا المؤلفين، بأن كل اكتئاب "روحي" معناه أن مصدره وعلاجه روحي فقط وليس ضعفاً جسدياً. وقراءة كتابي بما فيه من تأكيد على العمليات الجسدية قد يقودنا للخطأ في الاتجاه المضاد.

هناك كتب أخرى متاحة عن موضوع الاكتئاب، ومع أن كتباً كثيرة قد كتبت بقلم علماء نفس مؤمنين، إلا أن بعضها قد يكون مضللاً بسبب الميل في تقديم

(١) D. M. LLoyd. Jones : **Spiritual Depression** (Grand Rapids, Eerdmans), 1965.

الاستشارة المسيحية لتبنى أفكار غير مسيحية، بل ومضادة للكتاب المقدس أيضاً. لقد نجح عدد قليل في توحيد المفهوم العلمي عن السلوك الإنساني دون مزج الإطار الإنساني للفكر بالنموذج الكتابي.

في مزمور ٣٢، يصف داود العلاج الذي يقدمه: "قلت أعترف للرب بذنبي" (ع٥). يعتقد معظم المفسرين أن هذا المزمور كتب بعد مزمور ٥١ ببعض الوقت ويشير لخطيتي داود وهما الزنا والقتل. وتتفق هذه الفكرة مع عبارته في عدد ٣، أنه عانى من هذه الأعراض عندما التزم الصمت، مما يمكن أن يشير لإنكاره وكبته لإحساسه بالذنب. وقد استعاد سعادته فقط عندما اختبر غفران الله مرة أخرى.

يستخدم داود ثلاث كلمات مختلفة في عددي ١و٢ للخطية وثلاث كلمات مختلفة للغفران، تدل على الطبيعة الشاملة للخطية واكتمال غفرانها. في عدد ٩ يحذرنا من موقف العناد كما كان هو، وفي عدد ١٠ يشجعنا أن نثق في محبة الله التي لا ينضب معينها. من الواضح أن هذه الحالة من الاكتئاب كانت مرتبطة بالسلوك الخاطيء.

مزمور ٦ لا يحتوي على اعتراف بالخطية، لأن الخطية لم تكن سبباً في هذا النوع من الاكتئاب. كان السبب موضوعياً: التهديد القوي من جانب أعداء داود "ساخت من الغم عيني. شاخت من كل مضايقي. ابعدوا عني يا جميع فاعلي الإثم، لأن الرب قد سمع صوت بكائي" (عددا ٧و٨).

في مزمور ١٣، كان سبب اكتئاب داود أيضاً أنه كان محاطاً بالأعداء، وكان رد فعل ذلك الخوف الصراع وعدم القدرة على اتخاذ القرار.

مع أن الخطية أحياناً هي السبب المباشر للاكتئاب، إلا أنها ليست دائماً كذلك.

في بعض الحالات، يكون الاكتئاب نتيجة للظروف المسببة للتوتر بطبيعتها. في مثل هذه المواقف، تكون الخطية متضمنة بطريقة غير مباشرة، عندما نفشل في الثقة في الرب ونتغلب على مشاعرنا السلبية بإيمان وطاعة. في ٢كو ٤:٧-١٩ يقول بولس إنه بغض النظر عن الظروف الضاغطة، إلا أن المؤمن يمكن أن يحتفظ بتوازنه الروحي مهما كان الموقف يائساً ومؤلماً. فالاكتئاب لا يجب أن يدفعنا للخطية.

أما بشأن الخطايا الاعتيادية، كالاندفاع نحو لعب القمار، وممارسة الشذوذ الجنسي أو إدمان المخدرات، فالاكتئاب نتيجة مباشرة للخطايا التي لم نعترف بها. ولكن عادة هناك عوامل خارجية كالاضطهاد، قد تكون سبباً له أيضاً، كما يقول داود، حتى الخطايا الصغيرة نسبياً مثل التأجيل أو المماطلة قد تسبب الاكتئاب. والضغوط الاجتماعية في العمل والبيت أو المدرسة تضع قيوداً على قدرة المرء على التعامل معها. فمن السهل أن تصبح مكتئباً.

ربما أكثر الأسباب شيوعاً للاكتئاب هو الصراع بين الحقيقة الموضوعية والاعتقادات الفردية والرغبات. إن الأزمة التي تدعى "أزمة منتصف العمر" للعديد من الرجال هو الاكتئاب الناتج عن إدراك أن خططهم المهنية لن تفلح. فالبيت الكبير بما فيه من حمام سباحة كبير وسيارات السباق ويخت، لن يكون في متناول أيديهم. والأحلام التي نسجوها بأن يصبحوا رؤساء مجالس إدارة للشركات قد ذهبت أدراج الرياح، وعدد كبير من الناس لا يريدون أن يقبلوا دوراً في الحياة أو مركزاً في العمل غير مجزٍ أو بغير نفوذ.

تكتئب ربات البيوت عندما لا تقدم من الأدوار المنزلية سوى القليل من الإنجازات ويشتقن للهروب من المزيد من سنوات الملل. ولكن السيدات العاملات اللواتي آمنَّ بتحقيق الحلم الأنثوي عن طريق الاستقلالية والفردية والنجاح

الوظيفي، يكتبن الآن أيضاً مقالات عن الاكتئاب. إن الحقيقة مختلفة عن الأحلام، وطبقاً لأساس جسمي فما يحدث للمرأة من اكتئاب يسبق الدورة الشهرية وفي سن اليأس، فهو خليط من عنصرين جسمي وروحي نظراً لعدم الاستجابة الصحيحة مع هاتين المناسبتين.

إن الأفراد الذين يخضعون لسيطرة المخدرات يشعرون بالاكتئاب غالباً. والبحث عن السعادة أو الارتياح عن طريق المسكرات والجنس والمال والمخدرات والقمار أو الطعام، يصبح عادة، والصراع بين ما هو كائن وما يجب أن يكون، يسبب الشعور بعدم الأهمية والذنب واحتقار الذات.

إن أول تجربة اكتئاب في التاريخ البشري المسجل موجودة في (تك ٤: ٣-٨). "نظر الرب إلى هابيل وقربانه. ولكن إلى قايين وقربانه لم ينظر. فاغتاظ قايين جداً وسقط وجهه". لقد ظهر اكتئاب قايين على ملامح وجهه. لماذا شعر بالاكتئاب؟ لأنه عرف الرفض، الذي يؤدي عادة للغضب أو الاكتئاب. إن أسوأ رفض هو الرفض من الله. لقد حذر الرب قايين أن خطايا الغضب والغيرة سوف تقهره وتصبح عادة متأصلة فيه لو لم يتخذ خطوات حاسمة للسيطرة عليها، ونتيجة لرفض الاستماع لكلمة الله والاستسلام للاكتئاب وعدم الإيمان، قتل قايين أخيراً أخاه.

السيطرة على الاكتئاب:

مرة أخرى، يجب أن نؤكد على أن الاكتئاب أحياناً يكون راجعاً لخطية مباشرة، وأحياناً لا يكون كذلك. والتعرف على مصدره قد يكون صعباً. ولكن رفض التعامل مع التوتر بالطريقة الصحيحة خطية، فقد يحدث الاكتئاب ويزداد الموقف تعقيداً.

بينما كان أوغسطينوس يعاني سكرات الموت، أمر بوضع هذه العبارة فوق سريره: "رأس الحكمة أن تعرف نفسك كخاطيء". هذه هي بداية تعامل داود مع

الاكتئاب. لقد فحص قلبه بحثاً عن خطية لم يعترف بها، وبعد أن تعرّف عليها، اعترف بها. وعندما اعترف بخطيته واتكل على غفران الله، انزاح عبء الاكتئاب عن قلبه وحل محله الفرح.

ولكن الخطية لم تكن دائماً سبب اكتئاب داود. ففي بعض الأحيان، كان الصراع بين الحقيقة الموضوعية -العالم خارج نفسه- وآماله الشخصية ومعتقداته سبباً في اكتئابه. بعد أن أخذ داود يعدد ظروف اكتئابه، تعهد داود قائلاً: "أما أنا فعلى رحمتك توكلت. يبتهج قلبي بخلاصك. أغني للرب لأنه أحسن إليّ" (مز ١٣:٥-٦). لقد عرف أنه على الرغم من كل شيء فهو ليس يتيماً! فالأب الذي أحبه قوي ورحيم وطيب وحكيم وجدير بالثقة.

حتى ربنا يسوع المسيح على الصليب عبر بإيجاز عن مشاعر الاكتئاب اليائسة نظراً لترك الآب له، ولكن بعد اعترافه بمشاعره الأليمة، اتجه لأبيه في إيمان وثقة.

يمكن تلخيص خطوات التغلب على الاكتئاب كما يأتي:

١- تعرف على سبب مشاعر اكتئابك. هل هناك خطية غير معترف بها في حياتك؟ افحص في روح الصلاة اتجاهاتك الحالية ورغباتك وسلوكك في ضوء الكتاب المقدس وشخصية يسوع.

٢- لو كانت الخطية سبباً مباشراً لاكتئابك، اعترف بخطيتك وآمن أنها قد غفرت لك.

٣- إذا لم تكن هناك خطية مباشرة، اعترف بمشاعر الاكتئاب غير الصحيحة، وقرر ألا تتبع مشاعرك بل أن تؤمن بقوة الله لاستعادة فرح خلاصك.

٤- اشكر الرب، بالرغم من مشاعرك، لأجل صليب المسيح وللعون الذي تلقيته

في الماضي، والشفقة التي أسبغت عليك. تذكر أنك تنتمي إليه في الحياة والموت. فأنت لست يتيماً.

٥- ذكِّر نفسك أنك ابن لله والله رحيم، حافظ العهد، إله الرحمة والأمانة.

٦- تذكر أن الظروف التي أثارت مشاعر اكتئابك وقتية، وأن الرب سوف يجعلك تجتازها ويخرجك منها إلى بر الأمان، تماماً كما اقتاد إسرائيل للخروج من مصر، عبر البحر الأحمر إلى أرض الميعاد. هناك هدف من وراء هذه الظروف السيئة: إنها تطور شخصيتك عندما تواجهها بصحبة الرب يسوع وقوة الروح القدس.

٧- مارس مسئولياتك: استخدم كلمة الله. اقرأ مواعيده، تأملها وصلِّ لأجلها حتى تؤمن حقاً بها وتبتهج بها بالإيمان.

في النهاية، سوف يتغلب الإيمان على عدم الإيمان، وسوف تتغير مشاعرك. وحتى إذا لم تتغير ظروفك في الحال، سوف تعرف أن الرب يعتني بك وسوف تختبر الفرح والسلام الذي يستطيع هو وحده أن يهبها لك.

الفصل الثالث

الغضب

هل لك الحق أن تغضب؟

مزمور ٣٧ : ٥-٩

سلم للرب طريقك
واتكل عليه وهو يُجري
ويخرج مثل النور برك
وحقك مثل الظهيرة

انتظر الرب واصبر له
ولا تغر من الذي ينجح في طريقه
من الرجل المجري مكايد

كف عن الغضب واترك السخط
ولا تغر لفعل الشر
لأن عاملي الشر يقطعون
والذين ينتظرون الرب هم يرثون الأرض.

يصف ستيوارت رينجر كيف فقد أعصابه مع ابنته "كارين" قائلاً: "كانت يدي لا تزال تؤلمني بعد إغلاقي للتليفون بشدة، وارتديت معطفي بصعوبة وخرجت ثائراً من منزلي. لم يسبق لي أن أغلقت التليفون في وجه ابنتي بهذه الطريقة من قبل، مقاطعاً إياها دون أن تستطيع إكمال العبارة التي تفوهت بها. اعتقدت أنها تستحق ذلك. إنها طفلة غير مراعية لمشاعر الآخرين، تفكر في نفسها فقط".

كانت كارين قد أجلت أولاً الخروج مع والدها من يوم الجمعة إلى السبت، ثم اتصلت يوم السبت لتؤجل الميعاد مرة أخرى إلى يوم الأحد حتى تكون مع أصدقائها في يوم السبت. لا شك أن مثل هذا السلوك كان يتسم بالأنانية. "ولكن حتى عندما أغلقت الباب بغضب وأسرعت نحو السيارة، شعرت بعدم ارتياح مقلق... فكرت للحظة أن أعود وأتصل بها لأخبرها عن حقيقة شعوري وأحاول أن أجعلها تفهم أنها لا تستطيع ببساطة أن تغير خططها بناء على نزوة في اللحظة الأخيرة.. ثم ركبت السيارة. سوف أخبرها بذلك عندما أصل إلى هناك".

عندما ركب دراجته البخارية حيث أنه اكتشف أن سيارته في هذا اليوم لا تصلح للقيادة واتجه في الطريق الرئيسي المؤدي لنيوچيرسي انفصلت ماسورة الزيت، وبعد أن ثبتها وقعت الدراجة فوق ساقه. كسرت ساقه وراح في نوبة إغماء، وانسكب البنزين فوق الجزء الأوسط من جسده. كان يرقد في الظلام تحت أحد الكباري عدة ساعات. أحس بخدر يزحف على جسمه، وأدرك ستيورات وهو يعود للوعي أنه من الممكن أن يموت بسهولة هناك. لقد أدرك حينئذ أنه من السخف أن يترك ابنته في هذا الوقت لتبقى لها ذكرى كلماته الغاضبة.

أخذ يلوم نفسه بهذا السؤال: "لماذا أغلقت التليفون في وجهها بهذا الشكل؟" "يا الله دعني أعيش مدة أطول بما فيه الكفاية لأخبرها عن مقدار حبي لها ولأطلب منها أن تعفو عني. لا تدعها تسير في دروب الحياة وهي تعلم أن آخر

كلمات لأبيها إليها كانت كلمات غاضبة".

بعد هذه الصلاة بوقت قصير، توقفت سيارة حيث كان ستيوارت يرقد. وسرعان ما نقل إلى المستشفى وتم علاج ساقه المكسورة. عندما أفاق أدار رأسه ليرى كارين واقفة إلى جوار سريره. قالت له: "أبي، إني آسفة جداً". أجابها قائلاً: "كلا، أنا الذي يجب أن أتأسف". وتعهد بينه وبين نفسه ألا تغرب الشمس على غيظه مرة أخرى (أف ٤:٢٦).

لقد نسب لفرانسيس بيكون مقولة، إن الملكة إليزابيث الأولى قالت: "الغضب يجعل المتبلدين أذكياء، ولكنه يحتفظ بهم فقراء"، وقال الكاتب الروائي جون وبستر في "دوقة مالفي": "ليس هنا شيء في الطبيعة يجعل الإنسان مشوهاً ومتوحشاً كما يفعل به الغضب الجامح".

قال توماس فوللر، كاتب آخر في القرن السابع عشر: "الغضب أحد مصادر قوة النفس، من لا يريده، يصبح تفكيره متعطلاً عن العمل"، وبمعنى آخر، إن الشخص الذي لا يغضب أبداً، يعد كسيحاً من الناحية النفسية.

ومع ذلك فغالبيتنا يخجل من الغضب أكثر من أي عاطفة أخرى. قال شكسبير إن الغضب يجعلنا جميعاً أغبياء. ويعلمنا مزمور ٣٧ ألا نغضب "كف عن الغضب واترك السخط ولا تغر لفعل الشر". هل ذلك واقعي؟

ما هو الغضب؟

الغضب هو شعور غير سار إزاء بعض الأحداث في حياتنا أو إزاء سلوك الآخرين مما يسبب لنا التوتر ويجعلنا غالباً نتخذ موقف العداوة من نحو المسيء.

في مزمور ٣٧، شعر داود أولاً بالثورة ثم الغضب لشر الناس الأشرار غير الأمناء. وأمر الرب داود أن يتحكم في غضبه، ليس لأن الغضب خطأ في حد

ذاته، بل لأنه في هذه الحالة بلا هدف -فالرب سوف يتعامل مع الأشرار في الوقت المعين.

الغضب في حد ذاته ليس خطأ. فهو يمكن أن يفيد في بعض الأحيان. فالغضب يمكن أن يولد الشجاعة ويقهر الخوف ليمكن الجندي من هزيمة عدوه أو يمكن الصحفي من فضح الفساد. ولكن منذ سقوط الإنسان في جنة عدن، فالغضب أصبح خطأً لأنه رد فعل لعنادنا وتشبثنا بالرأي. إذا لم يتم التحكم فيه يمكنه أن يؤدي إلى الكراهية، كما هو ثابت من أمثلة قايين وشاول والفريسيين.

الغضب شأنه شأن كل العواطف، يمكن أن يكون بنَّاء أو مدمراً، فهو مدمر إذا أضر بنا أو بالآخرين، وهو بنَّاء إذا قادنا لاتخاذ عمل معين أو قرار أو لتحسين موقف. لو كبتنا غضبنا فإننا نؤذي أنفسنا، وإذا سمحنا له بالانفجار فإننا نضر الآخرين.

أعراض الغضب:

هناك ست كلمات تعبر عن أعراض الغضب في الكتاب المقدس. إحداها هو "المنخران" حيث يتسع المنخران! ومن الأعراض الجسمية الأخرى جحوظ العينين وتوتر العضلات الذي يظهر على الوجه في توتر الفم. يظهر القوقازيون الغضب بوضوح أكثر من السود، لأن وجوههم قد تحمر أو يشحب لونها.

أحياناً نضم أكفنا.. وقد يدق القلب بصورة أسرع ويزيد عدد نبضاته. وترتفع أصواتنا أيضاً، وأحياناً يكون هذا أول ما يجعلنا ندرك أننا وقعنا في قبضة عاطفة الغضب. وتختلف الأعراض شيئاً ما طبقاً لأمزجتنا، وكذلك السرعة التي نصل بها لذروة الغضب. قد يكون الغضب أحياناً نوعاً من الاحتراق البطيء، بينما يصل الغضب عند الآخرين إلى حد الانفجار البركاني.

أسباب الغضب:

من أكثر الأسباب شيوعاً للغضب السلوك المسيء من جهة الآخرين، كالقسوة على الأطفال. الظلم والاضطهاد يمكن أن يثير فينا الغضب، ولكن حتى اللطفاء الذين يقفون في طريقنا أو يتدخلون في خططنا يثيرون غضبنا كذلك..

أحياناً يكون الغضب هو رد فعل لما قاله أو فعله شخص آخر. ينسب للكاتب الروائي كونجريف Congreve العبارة الشهيرة: "إن غضب المرأة التي تشعر بالازدراء يفوق غضب الجحيم". إن التعليقات اللاذعة، والسب، وحتى النظرة يمكن أن تشعل نيران الغضب. نشب شجار بين مجموعة من البنات في مدرسة عليا، وكان عشرات من البنات يركلن ويعضضن ويخدشن ويشددن شعر بعضهن البعض. وبعد عديد من المقابلات لم يكتشف السبب الحقيقي، وكل ما قيل "لقد نظرت إليّ".

قد يغضب شخص بسبب عدم توجيه الثناء له من شريك الحياة أو الشكر من قبل أبنائه أو لعدم حصوله على الترقية في العمل. هناك أسباب عديدة للغضب، ولكن معظمها ينبع من التدخل في إرادتنا ورغباتنا، مما ينتج عنه ألم أو إهانة أو تهديد. ويمكن أن نغضب حتى من أنفسنا لارتكاب خطأ ما أو أداء عمل يدل على الغباء، حتى إننا نود أن نضرب رؤوسنا في الحائط كعقاب على غباوتنا.

هل الغضب صحيح؟

ما جاء في (رو ١:١٨) يخبرنا بوضوح أن غضب الله معلن على جميع فجور الناس وإثمهم. ويوضح (مز ٧:١١) الموقف بالقول إن الله يغضب على الأشرار في كل يوم. أخبر موسى بني إسرائيل بعد أن عملوا العجل الذهبي إن الرب غاضب منهم إلى حد يمكن أن يبيدهم (تث ٩:١٩).

وما جاء في (١مل ١٦: ١٣) يخبرنا أن الله غاضب بسبب عبادتهم للأوثان الباطلة. وحيث أن الله غيور على اسمه القدوس وله غيرة المحبة على شعبه، فعبادة الأصنام بنوع خاص تثير غضبه، مما يدفعه للدفاع عن طبيعته البارة بعقاب الأشرار. الله يكره الخطية والشر ويجب أن يعاقب ويبيد الشر. ويوم الدينونة يدعى "يوم الغضب" لأن الله في النهاية سوف يصب جام غضبه على الشيطان وكل شر.

شكراً لله الذي عندما يعبر عن غضبه على البشرية في التاريخ، يكون غضبه مؤقتاً يتسم بالرحمة.

لا تخلط بين العقاب الذي ينزله الله بنا من وقت لآخر والعقاب الناجم عن غضبه، فالأول تعبير عن محبته الرقيقة من نحونا، وهي محبة تشكلنا لنكون على صورة ابنه، محبة تستخدم كلاً من البركات والعقاب لتحقق ذلك الهدف.

هناك ترنيمة قديمة تقول عن يسوع: "من سمع يسوع يتكلم لا يخرج كلمة غاضبة". ليس الأمر هكذا! فالكتاب المقدس يسرد حالات عديدة عبر فيها يسوع عن الغضب. فقد عبر عن الغضب ضد التجربة عندما قال لسمعان بطرس: "ابعد عني يا شيطان!".. وعبر يسوع المسيح عن الغضب ضد رياء الفريسيين: "ويل لكم أيها الأفاعي!".. وعبر عن غضبه ضد قساوة القلب (مر ٣: ٥). وأظهر يسوع غضبه ضد عبادة الأوثان عندما صنع سوطاً وأخرج التجار الماكرين من ساحة الهيكل بعنف، وقلب موائدهم وكراسيهم. يقول يوحنا إن يسوع قد تميز غضباً لأنه غار على بيت الرب غيرة مقدسة (يو ٢: ١٦-١٧).

هل كان يسوع محقاً في غضبه؟ بما أنه كان ابن الله الذي بلا خطية على الأرض، فقد كان محقاً في غضبه تماماً كأبيه لغضبه على الفساد والشر. ولكن يسوع المسيح لم يغضب أبداً بسبب ظروفه الخاصة أو لموقفه الشخصي. لقد قبل

الظروف الحسنة والسيئة وفقاً لإرادة الآب من نحوه، وبدلاً من أن يغضب من قاتليه، شعر بالعطف عليهم، فقد حوّل الخد الآخر حرفياً عندما هوجم فلم يضرب عوضاً. كان يتحكم في غضبه الذي كان يوجهه اتجاهاً بناءً للتعامل مع الناس والمشكلات بطريقة بارة خالية من الأنانية.

إذا كان من الصواب بالنسبة لله الآب ويسوع المسيح أن يغضبا، فماذا بشأننا نحن؟ هل لدينا الحق أن نغضب؟ لقد ذكر في سفر الرؤيا أن الشيطان به غضب عظيم لأن له زماناً قليلاً (١٢:١٢). ذلك غضب محوره الذات فهو غضب غير مشروع. ليت غضبنا يكون مشروعاً!

هناك عدة أمثلة كتابية للغضب المشروع من قبل شعب الله كغضب يعقوب في تك ٣٠:١-٢، وغضب موسى في عد ١٦:١٤-١٥، وغضب شاول في ١صم ١٨:٨ . كان صموئيل وأليآب وأبنير وداود جميعهم محقين في غضبهم في حالات معينة. وفي أحيان أخرى كان غضبهم خاطئاً.

إن الغضب في حد ذاته ليس مشكلة بقدر ما نقصد نحن به.

متى يكون الغضب خاطئاً:

يبدو أن بعض علماء النفس والأخصائيين النفسيين ومن بينهم بعض المؤمنين، يعتقدون أن كل أشكال الغضب خاطئة. إنهم يخبرون الآباء المؤمنين ألا يظهروا غضبهم أو يجعلوا أبناءهم يظهرون الغضب، ولكنهم مخطئون لأنه يوجد غضب مقدس ومشروع. فالغضب عادة يكون خاطئاً. حيث يقول جاي أدامز: "من المرجح أن الغضب الأثيم متضمن في ٩٠٪ من كل المشكلات التي تتطلب استشارة"، وهو يشمل الغضب السري، غير المعترف به ضد الرب.

إن الغضب الذي ينتج عنه عدم ضبط النفس خاطيء أيضاً (أم ٢٩:١١و ٢٠و

٢٢). إن معظم حالات عدم ضبط النفس التي يكون سببها الغضب تحدث في البيت. فنحن نعلم أنه إذا تركنا لغضبنا العنان خارج المنزل- ضد رئيسنا أو ضد رئيس آخر- سوف نتعرض للعقاب أو الجزاء أو نستبعد من قائمة الموثوق فيهم. ويخبرنا سفر الأمثال أن الحكيم يكبح جماح غضبه، ليوقف نفسه عن ارتكاب الخطأ بأكثر مما فعل من قبل.

والغضب خاطيء عندما يكون "طبيعياً تماماً" ، لأن طبيعتنا الساقطة فاسدة: "وأعمال الجسد ظاهرة التي هي زني، عهارة، نجاسة، دعارة، عبادة الأوثان، سحر، عداوة، خصام، غيرة، سخط، تحزب، شقاق، بدعة.. حسد" (غل ٥:١٩-٢١). تعد نوبات الغضب أو حدة الطبع ثمار طبيعتنا الخاطئة، وهي تعرض المخلوقات التي خلقت على صورة الله للخزى والعار. إن الغضب الإلهي مقدر للظروف، ومراع للمشاعر، وهادف. أما الغضب "الطبيعي" متسرع، ومتمحور حول الذات وأحمق.

والغضب ضد الله أو ضد مشيئته يكون شريراً عندما نغذيه ولا نقهره: "إليه يأتي ويخزى جميع المغتاظين عليه" (إش ٤٥:٢٤). معظمنا ينكر أننا ضد الله على الإطلاق، ولكن إذا كنا نعتقد ذلك، فنحن نخدع أنفسنا. فبما أن طبيعتنا الخاطئة تفضل إتمام إرادتها على إتمام إرادة الله، وعندما تسير الأمور على غير ما نريد أو نتوقع، يكون غضبنا، في الواقع، موجهاً نحو الله.

التعامل مع الغضب:

لكي نحاول أن نحل مشكلة الغضب، يجب أن نتبع هذه الإرشادات:

١- اعترف بوجود الغضب وجاهد لضبطه. يناشدنا الرسول بولس قائلاً: "اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف ٤:٢٦). هذا يعني أننا

يمكن أن نستمر في الشعور بالغضب دون الاستسلام للخطية.

عندما أخبر الرب داود ألا يغضب من الأشرار (مز ٣٧)، كان يعني أن داود يجب أن يتحكم في مشاعره ولا يستسلم لها. والكتاب المقدس يخبرنا أن الله بطيء الغضب، ويقول لنا يعقوب نفس الشيء: "ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم مبطئاً في الغضب لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يع ١:١٩و٢٠). يخبرنا بولس في الرسالة إلى أفسس ٤:٣١: "ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب". إننا مسئولون عن التغلب على الغضب الخاطيء بقوة الروح القدس.

في أم ٢٩:١١ يذكرنا أيضاً بأن الغضب يمكن التحكم فيه: "الجاهل يظهر كل غيظه والحكيم يسكّنه أخيراً".

حتى الوثنيين يفهمون أنهم يجب أن يعترفوا بغضبهم ويتحكموا فيه. قال هوراس الذي مات ٨ق.م: "الغضب شكل من أشكال الجنون، ولذا تحكم في انفعالاتك، وإلا فإنها تتحكم فيك".

٢- يجب أن نتعرف على سبب غضبنا. عندما رأى الله أن أهل نينوى تحولوا عن طرقهم الرديئة، عطف عليهم ولم يجلب عليهم الدمار الذي هددهم به. ولكن ذلك "غمَّ يونان غماً شديداً فاغتاظ. وصلى إلى الرب وقال آه يا رب أليس هذا كلامي إذ كنت بعد في أرضي؟ لذلك بادرت إلى الهرب إلى ترشيش لأني علمت أنك إله رؤوف ورحيم بطيء الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر. فالآن يا رب خذ نفسي مني لأن موتي خير من حياتي. فقال الرب هل اغتظت بالصواب؟" (يون ٤:١-٤). هذا هو السؤال: "هل شعورك مقدس وله ما يبرره، أم هل هو أناني ونابع من الطبيعة الخاطئة القديمة؟". كان يونان غاضباً إلى حد أنه أراد أن يموت، ولكنه كان مخطئاً. كان غضبه نابعاً من البر الذاتي.

أحياناً يثير بعض الغضوبين غضبنا أو يزيدونه، والكتاب المقدس يطلب منا أن نتجنب مثل هؤلاء الناس حتى لا نزداد غضباً (أم ٢٢:٢٤-٢٥).

علينا أن نحدد السبب الحقيقي لغضبنا، الموضوع أو المشكلة - ليس الشخص الذي تسبب في غضبنا، بل الموضوع الذي أثاره ذلك الشخص، ثم نستطيع أن نواجه ذلك الموضوع وليس ذلك الشخص. وحتى إن كان هذا الشخص مسئولاً عن المشكلة، إلا أن قصدنا كمسيحيين فيما يختص بذلك الشخص أن نساعده بدلاً من أن نعاقبه. يجب مواجهة الموضوع على حدة.

٣- بعد تحديد مصدر غضبنا، علينا أن نفسره في ضوء الإرادة الإلهية. ينصحنا داود في مزمور ٣٧ أن نرى الأمور من منظور طويل المدى، من منظور ما هو دائم وأبدي. مهما كان الموضوع، ضعه في ضوء عناية الله بك، وتعرف عليه كجزء من برنامج الله التدريبي لك، مهما كان الموقف، وأن تحب من كان مصدر هذه المشكلة في حياتك.

إن أعداءنا ليسوا جسديين بل روحيين (أف ٦) ونحن نقهرهم بالإيمان بالروح القدس وباستخدام كلمة الله والصلاة. وعندما نفعل ذلك، نصبح قادرين على الصلاة لأجل أعدائنا بل وأن نحبهم كذلك. إن المحبة لا تحتد بسهولة ولا تحتفظ بسجل للأخطاء (١كو ١٣:٥).

"البغضة تهيج خصومات والمحبة تستر كل الذنوب" (أم ١٠:١٢). المحبة والكراهية ضدان. ولكي تمنع الغضب من أن يتطور إلى كراهية، يجب استبدال الغضب بالمحبة. وهذا يمكن فقط بالإيمان بنعمة الله وقوته.

٤- علينا أن نركز انتباهنا على الرب. يمكننا أن نحوِّل طاقة الغضب إلى تمرين بدني مثل الجري أو السباحة، وهو شيء جميل أن نفعله على المدى

القصير. ولكن على المدى الطويل، فالتدريب الروحي أكثر فعالية. اقض أوقاتاً منتظمة للتأمل في غفران الله نحوك عن طريق صليب المسيح وحاول أن تختبر ذلك الغفران من جديد، حتى تستطيع أن تشركه مع من تسبب في غضبك.

إن المعركة مع الغضب الخاطيء ليست سهلة، ولكن يمكن كسب المعركة لو دربنا أنفسنا على التعرف على الغضب والتحكم فيه بالطريقة التي يرينا الله إياها، حدد سببه، أعد تفسيره في ضوء مشيئة الله، وأعد تركيز الانتباه في محبة الله التي لا نستحقها وعطفه وغفرانه نحونا.

الفصل الرابع

الشعور بالذنب

الإحساس بأنك مذنب

مزمور ٥١ : ١-٩

ارحمني يا الله

حسب رحمتك

حسب كثرة رأفتك

أمح معاصيّ

اغسلني كثيراً من إثمي ومن خطيتي طهرني

لأني عارف بمعاصي

وخطيتي أمامي دائماً

إليك وحدك أخطأت

والشر قدام عينيك صنعت

لكي تتبرر في أقوالك

وتزكو في قضائك

هأنذا بالإثم صورت

وبالخطية حبلت بي أمي

ها قد سررت بالحق في الباطن

ففي السريرة تعرفني حكمة

طهرني بالزوفا فأطهر

اغسلني فأبيض أكثر من الثلج

أسمعني سروراً وفرحاً

فتبتهج عظام سحقتها

استر وجهك عن خطاياي

وامح كل آثامي.

عندما كان وندل (Wendell) يجلس في الكنيسة في جنازة چيم (Jim)، كان يشعر بأنه شخص منافق لأنه شارك الآخرين في ذرف الدموع للموت المفاجيء لهذا الشاب. لم يكونا صديقين حميمين، ولكنهما كانا معاً في مدرسة ابتدائية، وكان كل منهما يرى الآخر كل يوم تقريباً. لم يكن چيم موهوباً أو وسيماً وأخذ أكثر من نصيبه من السخرية من الأطفال الآخرين، وكان من الواضح أن ذلك كان يزعجه كثيراً. ولكن (وندل) لم يكن مهتماً بنوع خاص- فهذه هي الحياة، وهذا كل ما في الأمر ثم إن لديه أصدقاء أكثر وداً.

منذ عامين مضياً، أصيب چيم في حادث سيارة نتج عنها إصابته بعرج في مشيته منذ ذلك الوقت فصاعداً. شعر (وندل) بشيء من الأسف لأجله، ولكنه لم يقل شيئاً لچيم. لم يعرف ماذا يقول، ولذلك فكل ما كان يقوله له عندما كانا يلتقيان هي كلمة (هاي). الآن مات (چيم)، واشترك (وندل) مع الآخرين في احترام هذه الذكرى، ولكن حتى هذا اليوم فإن الشعور المزعج بالذنب لم يبارحه، مع أن (وندل) لا يعرف سبب ذلك.

هل شعرت بالذنب اليوم؟ هذا الأسبوع شعرت بالذنب عندما لم أنجز ما كان ينبغي أن أنجزه في عملي، وشعرت بالذنب عندما لم أحضر التدريب، وشعرت بالذنب عندما لم أضبط لساني عندما كان ينبغي أن أفعل ذلك، وشعرت بالذنب عندما لم أزر شخصاً كنت أخطط لزيارته، وشعرت بالذنب عندما ذهبت إلى الفراش متأخراً، وشعرت بالذنب عندما نظرت إلى حذائي المتسخ.

هل كان يجب عليَّ أن أشعر بالذنب؟

يقول بعض المحللين النفسيين أن والدينا الدكتاتوريين تسببوا في إشعارنا بالذنب بإخبارنا أننا سيئون. ويمكننا التعامل مع مشاعر الذنب هذه بالحديث عنها إلى طبيب نفسي، ثم قبول فكرة أن هذه المشاعر هي مجرد أشياء نفسية ويمكن تجاهلها دون ضرر أو استبدالها بأفكار إيجابية، ومعززة لذواتنا. قد

يتضمن هذا الاعتراف أن نعايش من جديد بعض تجارب الطفولة غير السارة، ولكننا سوف نشعر أننا أفضل بعد ذلك.

إن هذا النظام شبيه بنظام الاعتراف لدى الكنيسة الكاثوليكية. فإذا شعرت بالذنب، اذهب للكاهن واعترف بخطاياك واقبل الحل أو الغفران، وسر في طريقك سعيداً دون إحساس بالذنب حتى المرة التالية التي تشعر فيها بالذنب وتحتاج لغفران جديد. لقد أظهرت الدراسات أن الكاثوليك لديهم مشاكل أقل من ناحية الإحساس بالذنب عن البروتستانت بسبب هذا النظام بالذات.

اعترف داود لله بخطاياه بنوع خاص، وشعوره بالذنب وإثمه منذ ميلاده. لقد كان داود يشعر بالذنب حقاً بصورة جدية "خطيتي أمامي دائماً" (مز ٥١).

هل يجب أن نأخذ "مشاعر الذنب" بمثل هذه الجدية؟ متى يجب أن نأخذها على محمل الجد، وكيف يجب أن نتعامل معها؟

أصبحت (فلورنس ڤان هورن) ممرضة بعد طلاقها حتى تحصل على وظيفة لائقة تدر دخلاً مجزياً لتعتني بأطفالها، ولتنمي أيضاً إحساساً بالقيمة الذاتية. كانت تعمل ساعات طوال بمفاصل مرتجفة وسيقان تعاني من الألم في وحدة العناية المركزة في مستشفى كبير. وخلال سنة سرقت أول قرص قاتل للألم من حجرة المدمنين. وبالتدريج كان يستحيل عليها تقريباً أن تنام في الليل دون أن تأخذ عقاراً مخدراً. وبمضي الوقت أدركت أنها أصبحت مدمنة وتشعر بالذنب وتخاف لئلا تكتشف وتفصل من عملها. كانت تغير الوظيفة مراراً قبل أن تكتشف.

وفي إحدى الليالي، كانت تقوم بالخدمة في مستشفى لنزلاء الأمراض النفسية، عندما حاولت شابة أن تنتحر، وبينما كانت فلورنس تضمد معصميها المجروحين، قالت لها الفتاة بمرارة إنها لم تستطع أن تفهم كيف يسيء والداها معاملتها لدرجة الإيذاء البدني. وخزت هذه الكلمات فلورنس لأنها هي نفسها قد

أساء والدها معاملتها عندما كانت طفلة، فذهبت مباشرة إلى حجرة المدمنين وأخذت علبة من عقار (ديميرول) إلى البيت معها. وفي الليل، بينما كان ولداها في الحجرة المجاورة، حقنت نفسها بالجرعة كلها- بالقدر الذي يقتلها. لقد أخبرها ضميرها المعذب أن ولديها سوف يكونان في حالة أفضل بدونها. ولكن بعد ٢٢ ساعة أفاقت.

ولما نظرت إلى الحالة التي كانت عليها في المرآة ذلك الصباح، تذكرت إحدى الذكريات السارة القليلة التي كانت تحتفظ بها: فصل مدرسة الأحد حيث كانت توجد صورة يسوع ممسكاً بالخروف الضال. تسجل فلورنس قائلة: "عرفت أني لن أستطيع مواصلة الحياة أكثر من هذا بدونه وصرخت قائلة: "يا يسوع، من فضلك فتش عني، من فضلك ساعدني. إني أحيا في ضياع". وفي اليوم التالي ذهبت إلى مديرة قسم التمريض، واعترفت بإدمانها، ووقعت على برنامج لعلاج الإدمان، حيث تعلمت ألا تواجه إدمانها فقط، بل إساءة معاملتها في الطفولة أيضاً والذنب الذي كانت تشعر به بسبب كل فشل اعتراها في حياتها. وبعد تسع سنوات، لا يزال الشفاء من حالتها قائماً دون أن تعود لإدمانها مرة أخرى.

طبيعة الشعور بالذنب:

الشعور بالذنب يؤدي للشعور بإدانة النفس. إنه إحساس كئيب. فنحن نشعر بأننا في حالة سيئة وأننا تافهون ومخطئون وفاشلون بسبب شيء عملناه.

قال سيجموند فرويد إن الشعور بالذنب رد فعل مشروط، علاجه معرفة النفس وقبولها. وهذا يعني أننا لسنا مسئولين حقاً عن أي شيء. ولكن فشل تعاليم فرويد في مساعدة أي شخص بطريقة مستديمة، قد قاد علماء النفس المعاصرين والمحللين النفسيين أن يقدموا أفكاراً أخرى.

يقول علماء نفس السلوك إن مشاعر الشعور بالذنب تنبع من فشل في إنجاز مقاييس السلوك الخاصة بنا. فالسلوك السيىء (وقد يستخدمون حتى كلمة

"خطية") يحدث عندما تلحق الضرر بشخص آخر. والحل أن تتعلم ألا تعيش بطريقة تضر أحداً. فإذا فعلنا ذلك، لا نشعر بالذنب. ولكن بالنسبة لهؤلاء المستشارين فالخطية ما هي إلا مجرد أمر أفقي، فهم يرفضون الله، ولا يفهمون أن الخطية لها بعد رأسي.

علينا أن نعرّف الخطية كما فعل داود: الخطية تسيء إلى الله. الكتاب المقدس يعلم أننا جميعاً خطاة، بغض النظر عما يقوله المعلمون الكذبة حتى وإن كانوا مشهورين في الكنيسة اليوم، "ليس بار ولا واحد" (رو ٣:١٠). إن الذنب يشمل كل العالم. جميع الناس مذنبون في عيني الله لأن جميع البشر قد تمردوا عليه، وساروا في طريقهم الخاص، وفعلوا الشر في قلوبهم، ورفضوا الانصياع لإرادته. إن الناموس الإلهي يقول: "تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك" (مر ١٢:٣٠)، ولكننا جميعاً فشلنا في إتمام ذلك. إننا مذنبون والله غاضب منا.

قد لا نشعر بالذنب في بعض الأحيان، ولكن مهما شعرنا في الداخل، فالحقيقة تبقى أننا مذنبون. إننا لا يمكن أن نتجنب هذه الحقيقة.

أعراض الإحساس بالذنب:

أعراض الإحساس بالذنب تشمل الشعور بالنقص، والخزي، وعدم إدراك محبة الله وقبوله لنا، إحساس بأننا مدانون، شعور غامض بالاكتئاب أو حتى إحساس بكراهية عميقة للذات. ويختلف هذا الشعور باختلاف مزاج الشخص وموقفه. في قصة (المحاكمة) بقلم فرانز كافكا (Franz Kafka)، يعيش البطل في حالة من مشاعر الذنب التي لا تنتهي دون مبرر، والتي لا يجد لها تفسيراً.

كانت أول عاطفة بشرية بعد السقوط هي الإحساس بالذنب الذي أدى للخوف. عندما سمع آدم وحواء الرب يقترب، اختبآ. لماذا؟ لأنهما كانا يعلمان أنهما كانا مذنبين. إن الإحساس البشري بالذنب يبدأ في الظهور فينا عندما نبلغ عامين من

العمر. بعد ذلك يصبح هذا الشعور رفيقاً دائماً يتوارى في داخل عقولنا.

الشعور الصائب والكاذب بالذنب:

بعض "مشاعر الذنب" تكون مشروعة، ولكن البعض الآخر ليس كذلك. دعنا ندعوها المشاعر الموضوعية والمشاعر الوهمية.

أحياناً نختبر الشعور بالذنب لأسباب غير كافية. فالذين ينادون بمذهب الكمال[1] معرضون لذلك. يشعر بعض المسيحيين بالذنب لأنهم يجربون- لكن يسوع المسيح قد جرب. ليس من الخطأ أن تجرب، ولكن الاستسلام للتجربة خطأ. ويشعر آخرون بالذنب بسبب الأخطاء - ليس الخطأ المتعمد، بل الأخطاء البشرية اليومية. ليس هذا أساساً سليماً للشعور بالذنب، مع أننا نكون مغرورين إذا افتخرنا بأننا لا نرتكب أخطاء. يمكن أن تكون لدينا مشاعر بارتكاب الذنوب بسبب كل أنواع الأفعال التافهة والتجارب، ولكن ليس ذلك ضرورياً في أغلب الأحيان.

إن المسيحيين الذي تجددوا بعد أن عاشوا حياة آثمة يشعرون بثقل الذنب لأجل ماضيهم. ومع أنهم يعلمون أن خطاياهم قد غفرت إلا أنهم لازالوا يمتلئون بالندم لأنهم لم يعرفوا الرب قبل ذلك ولم يتركوا نمط حياتهم الشرير قبل ذلك. إن ذلك يصل إلى حد الاحتجاج على العناية الإلهية. فمن الخطأ أن "تشعر بالذنب" لأجل خطايا قد غفرت، إننا نكون مذنبين فقط في حالة شكنا في الإعلان الإلهي بالغفران! إن الشيطان يريدنا أن نركز علي الخطايا الماضية ونرى أنفسنا مذنبين في حين أننا لا يجب أن نفعل ذلك، لأننا نكون بذلك أناساً غير مؤهلين لنشهد لنعمة الله المخلِّصة لجميع الناس.

إن الذنب الحقيقي يحدث عندما نكسر الناموس الإلهي، فإذا فعلنا ذلك، أو

(١) نزعة إلى رفض كل ما دون مرتبة الكمال وهي مبنية على مذهب لاهوتي يقول بان في الإمكان التحرر من الإثم في هذه الحياة الدنيا (المترجم)

قلنا شيئاً من الواضح أن الكتاب المقدس يدينه، يجب أن "نشعر" بالذنب لأننا مذنبون. إذا فشلنا في إتمام شيء قد أوصى الكتاب المقدس به، نكون أيضاً مذنبين. إننا نختبر هذا الوعي بالذنب عندما يكلمنا الروح القدس عن طريق كلمته يدعونا فيها للتوبة. وحيث أن الغرض الإلهي أن يجدد شركتنا مع الرب، فمشاعر الذنب هذه تكون هادفة وصالحة.

إلى هنا وكل شيء واضح. ولكن هناك نوعاً ثالثاً لا يتضح فيه الشعور الحقيقي بالذنب من الشعور الزائف به. إن المراهق الذي يعصى والديه في أن يكون ناضجاً ومستقلاً يشعر بالذنب لعصيانهما، ولكن عندما يطيع والديه، يشعر بالذنب لعدم نضجه واستقلاليته. والطيار الذي يلقي القنبلة، قد يشعر بالذنب لإطاعته الأمر بالقتل، بينما زميله الذي يعصى الأمر بالقتل يشعر بالذنب لعصيانه الأمر. والمسيحيون الكورونثوسيون الموصوفون في ١كو ٨ شعروا بالذنب لأجل أكل اللحم وعدم أكل اللحم. قال بولس إنهم يجب أن يقرروا ذلك على أساس موضوعي: قانون المحبة للإخوة.

إن المؤمن العادي قد يكون لديه إحساس بالذنب لأنه لا يحب الله بالدرجة الكافية، ولا يحب الناس بالدرجة الكافية، ولا يعمل بجد بالدرجة الكافية. مما ينتج عنه عدم الإحساس بالسلام والإحساس الدائم بالذنب. لماذا لا يصل إلى الدرجة الكافية على الإطلاق؟

في حالتي الطيار والمراهق، تكمن المشكلة في أننا نواجه في بعض الأحيان باختيارين كليهما سيىء، فكل منهما يؤدي للاعتقاد بأنه كان يجب أن نكون أفضل. ربما كان يجب، لأن اختياراتنا في بعض الأحيان تكون خاطئة. وعندما يكون الحال هكذا، نكون بحاجة للاعتراف والحصول على الغفران ثم نمضي قدماً.

المثال الثاني يتمثل في عدم القدرة على أن نفعل بما فيه الكفاية لإرضاء

ضمائرنا. كيف تقضي وقتاً كافياً مع أطفالك؟ كيف تحب شريك حياتك بما فيه الكفاية؟ كيف تعمل بجد بما فيه الكفاية في وظيفتك؟ كيف تحب الله بما فيه الكفاية؟

الإجابة بالطبع أن الكفاية لم تكن أبداً كافية. إننا يجب أن نقبل ذلك كحقيقة وندرك أنه على الرغم أن مقياس الآب هو الكمال، إلا أن يسوع فقط يمكن أن يصل إلى ذلك القياس وأبونا يعرف ذلك.

إن الجهل أو الكبرياء يخبرنا أننا يجب أن نحقق هذا السجل الرائع من المحبة والطاعة. الحقيقة أننا متأثرون بالخطية على الدوام، وكل شيء نفعله سوف يكون أقل من درجة الكمال. وهذا لا يعني أننا لا يجب أن نهدف للكمال، إننا يجب أن نهدف إليه مع إلمامنا بأننا لا يمكن أن ننجح فيما نهدف إليه تماماً، ونحن لسنا مضطرين أن ننجح حتى نستمتع بمحبة الآب الرائعة، لأن يسوع المسيح قد تمم ذلك لأجلنا.

قال د. مارتن لويد جونز: "أنت تقول مشكلتي هي الخطية المريعة التي ارتكبتها"، دعني أخبرك باسم الله أن هذه ليست مشكلتك. "إن مشكلتك تكمن في عدم الإيمان. إنك لا تؤمن بكلمة الله". إننا غالباً نفشل في الإيمان برسالة الإنجيل -إن المسيح قد جعل خطية لأجلنا حتى تزول كل ذنوبنا إلى الأبد، ونحن الآن أبرار تماماً في نظر الله. إن خطايا ما قبل التجديد حقيقية، ولكن بمجرد أن نعترف بهذه الخطايا نحصل على التأكيد بأن كل خطايانا قد غفرت في الحال لأنه على الصليب وبقيامته قد أبعد المسيح عنا كل آثامنا. هل نؤمن أن الله الآب أدان المسيح على الصليب لأجل خطايانا؟ هل أوفى المسيح عدالة الله؟ يجب أن نؤمن بهذا ونرفض اتهامات الشيطان لنا بالذنب. فما يدعوه الله طاهراً لا تدعوه أنت نجساً. إذا كان المسيح قد طهرنا، فنحن طاهرون إلى الأبد.

إننا نعاني من هذه المشكلة المتعلقة بالتفرقة بين الإحساس الحقيقي بالذنب

والإحساس الزائف به لأن ضميرنا -النذير الذي أعطاه لنا الله للشعور بالذنب الحقيقي- قد تأثر بالخطية، ولذا فهو لم يعد صالحاً لأن نعتمد عليه تماماً. بالإضافة لذلك، فإن عقولنا وضمائرنا تتعرض على الدوام لوابل من الرسائل الزائفة والمربكة من الآباء والأصدقاء والمدرسة والكتب ووسائل الإعلام والحكومة وحتى من بعض الكنائس.

كيفية التحكم في الشعور بالذنب:

تعرف (أماندا) أن أمها تلفظ أنفاسها الأخيرة. لقد صارت ابنة مثالية لأمها بالعناية بها وتلبية كل احتياجاتها خلال هذا المرض الختامي، وإخبارها كل يوم أنها تحبها، واكتشاف أشياء في الماضي لتشكر أمها عليها. لم يكن الأمر هكذا دائماً. ففي خلال معظم حياتهما معاً في حقيقة الأمر، كانت هناك أوقات لم تكن تحترم فيها أمها، وكانت تضيق بها ذرعاً وتتجاهلها. فلم تكن وهي بنت صغيرة تخبر أمها أنها تحبها. كانت مشغولة بأن تحيا حياتها وفقاً لما تحب وتفعل ما تريد.

عندما علمت العائلة بمرض أمها الأخير، انتاب أماندا شعور طبيعي بالصدمة أولاً، ولكنها انتابها بالتدريج شعور غامر بالإحساس بالذنب -بسبب كلماتها المتعجلة، وفترات صمتها الطويلة وردودها الوقحة وعدم الالتفات الحقيقي لاهتمامات الإنسانة التي وهبتها الحياة. ولكن أماندا تابت أمام الله وصلّت تطلب النعمة لتحب أمها بطريقة لم تشعر بها من قبل. وعندما بدأت تنكر نفسها لأجل أمها، نشأت رابطة بين الاثنين جعل الكثيرين يتعجبون لأجل المحبة المسيحية من ابنة تجاه أمها.

الرب رحيم ورؤوف

طويل الروح وكثير الرحمة

لا يحاكم إلى الأبد

ولا يحقد إلى الدهر

لم يصنع معنا حسب خطايانا

ولم يجازنا حسب آثامنا

لأنه مثل ارتفاع السموات فوق الأرض

قويت رحمته علي خائفيه

كبعد المشرق عن المغرب

أبعد عنا معاصينا

(مز ١٠٣: ٨-١٢)

إن مزمور داود عن التوبة، مزمور ٥١، يقدم لنا الفكرة الرئيسية لحل مشكلة الشعور بالذنب، كما يفعل مزمور ١٠٣ ومزامير أخرى.

١- يجب أن نحدد موقف الله منا. هل هو عدونا؟ كلا، رسالة الإنجيل توضح لنا أنه الآن، عن طريق عمل المسيح، صديقنا وحبيبنا. إنه ليس ضدنا، إنه لنا (مز ١٠٣: ٨). هذا هو الإله الذي نعرفه. هذا هو الإله الموصوف في مثل الابن الضال (لو ١٥). إن ذراعاه تحتضننا.

٢- يجب أن نعرف أن الكتاب المقدس هو المقياس الذي نعرف به إن كان إحساسنا بالذنب حقيقياً أم زائفاً "لم أعرف الخطية إلا بالناموس" (رو ٧: ٧)، يجب أن نضع سبب شعورنا بالذنب أمام مرآة كلمة الله لنحدد إن كان ما يقلقنا خطية حقيقية أم لا.

٣- إن كانت خطية حقيقية، لا يجب أن ننكرها أو نكتمها أو نلقي باللائمة على شخص آخر. "من يكتم خطاياه لا ينجح ومن يقر بها ويتركها يرحم" (أم

١٣:٢٨). يجب أن نعترف بالخطية بسرعة ونختبر ذلك الإحساس بالراحة الذي عبر عنه داود في مزمور ٥١ بعد أن كفَّ عن كتمان خطاياه وإنكار خطيته. كم يكون من المنعش أن يأتي بها أمام الله وإن كان ذلك في نفس الوقت يدعو للاتضاع أيضاً. لقد حاول كثيرون أن يدفنوا خطاياهم في ماضيهم كما يفعل الكلب مع عظمة قديمة. لكننا بدلاً من ذلك علينا أن نضعها تحت الصليب ونتخلص منها إلى الأبد.

٤- يجب أن نعرّف الإنجيل مرة أخرى لأنفسنا "لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع" (رو ٨:١). فلكي نتخلص من الذنب، كل ما علينا أن نعترف به ونؤمن أن يسوع المسيح قد مات ليبعده عنا. حتى داود رأي ذلك من بعيد (مز ١٠٣:١١-١٢).

في العهد الجديد، فإن التحرر من ذنب الخطية واضح بصورة رائعة: "إن سلكنا في النور كما هو في النور فلنا شركة بعضنا مع بعض ودم يسوع المسيح ابنه يطهرنا من كل خطية. إن قلنا إنه ليس لنا خطية نضل أنفسنا وليس الحق فينا. إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" (١يو ١:٧-٩).

هذه هي مواعيد الآب. إن الآب يرحب دائماً برجوع الضال. ولكن عندما نرجع، نعود كأبنائه متسربلين ببر المسيح. فنحن يمكننا أن نعلم أنه مهما عملنا، فالآب يقبلنا ويحبنا، ولذا لا يجب أن ندع الذنب يفصلنا عن الله أبينا.

إن كلمة الله تؤكد بوضوح أن الله قد أسقط التهم التي ضدنا مرة واحدة وإلى الأبد على أساس أن دالته قد استوفت حقها وخطايانا قد نالت عقاباً كاملاً في المسيح يسوع، بديلنا.

٥- يجب أن نستجيب للإنجيل مرة أخرى. إن كنا نؤمن بالإنجيل، يجب أن نطلب الغفران ونؤمن أنه قد غفر لنا. وليس ثمة داع لأن نستمر في طلب الغفران.

إن أبانا لا يحتاج لأن يُحث على الدوام، فيسوع المسيح شفيعنا وصلواته لأجل غفراننا تسمع دائماً. وعندما نعترف تغفر لنا خطايانا في الحال. ولذا يمكننا أن نؤمن ثم ننهض ونواصل السير بلا ذنب.

ثم يمكن أن نستمتع بسلام الله الذي ينتج من التبرير بالإيمان وحده. شكراً لله الذي أعلن أنك لست مذنباً مرة أخرى! كل ما علينا أن نفعله أن نؤمن ونقبل غفران الله الكامل والمجاني.

قال بولس: "أما أنا فأقل شيء عندي أن يُحكم فيَّ منكم أو من يوم بشر بل لست أحكم في نفسي أيضاً. فإني لست أشعر بشيء في ذاتي. لكنني لست بذلك مبرراً ولكن الذي يحكم فيَّ هو الرب" (١كو ٤:٣-٤).

لقد سبق للرب أن حكم وبرأ ساحة المؤمنين وأعلن أنهم أبرار تماماً في نظره. إننا بحاجة أن نقول نفس الشيء كما قال الرسول: لن أشعر بذنب أو أدين نفسي لأن أبي قد سبق أن حاكمني في المسيح وأعلن براءتي وبري في نظره.

لا تدع الشيطان يسلب منك سلامك بذنب حقيقي أو زائف "فإذ قد تبررنا بالإيمان لنا سلام مع الله بربنا يسوع المسيح" (رو ٥:١).

خذ هذا السلام واستمتع به!

الفصل الخامس

الكراهية

مـن أكـره؟

مزمور ١٣٩ : ١٧-٢٤

ما أكرم أفكارك يا الله عندي!

ما أكثر جملتها!

إن أحصها

فهي أكثر من الرمل

استيقظت

وأنا بعد معك!

ليتك تقتل الأشرار يا الله

فيا رجال الدماء أبعدوا عني

الذين يكلمونك بالمكر

ناطقين بالكذب هم أعداؤك

ألا أبغض مبغضيك يا رب؟

وأمقت مقاوميك؟

بغضاً تاماً أبغضتهم

صاروا لي أعداء

اختبرني يا الله واعرف قلبي

امتحني واعرف أفكاري

وانظر إن كان فيَّ طريق باطل

واهدني طريقاً أبدياً.

أتذكر جيداً رد الفعل بالنسبة لعظة وعظتها منذ عشرين سنة على ما جاء في مت ١٨: ١٥-١٨، عن حاجة المسيحيين على مواجهة المؤمنين بعضهم لبعض بمحبة بشأن إساءة بعضهم لبعض. وبعد التعليقات الرقيقة المعتادة من قبل عدة أشخاص عند الانصراف من الاجتماع، اتجهت لأقابل سيدتين مسنتين كانتا تبكيان بغزارة، وبدآ يشكرانني بحرارة على عظتي الرائعة، فقد كان لها تأثير عميق عليهما وقالا إنهما يشعران بسعادة وقتئذ. واستمرا على هذه النغمة لبعض الوقت، يشكرانني ويمتدحان عظتي الرائعة.

حسناً، لقد كنت أعرف أن عظتي لم تكن بهذه الروعة، ولذا فقد استفسرت عما أثر فيهما بنوع خاص بشأن الرسالة. قالت إحداهما: "حسناً، إنك ترى، أننا لم نكن نتحدث كل منا للأخرى، والآن فقد فهمنا ما قاله الرب في إنجيل متى، وقد اعتذرت كل منا للأخرى، ونشعر بأننا أفضل بكثير الآن". شعرت بالرضى ولكنني كنت لا أزال متحيراً وسألت: "كم من الوقت مضى على عدم حديث كل منكما للأخرى؟"، وجاءت إجابتهما لتجمد الدم في عروقي "أربعين سنة".

كانت إحداهما قد انتقدت ابن الأخرى منذ أربعين سنة، ولمدة أربعين سنة كانتا تجلسان للعبادة في الكنيسة متباعدتين، مع تجاهل تام من قبل الواحدة للأخرى. لو كان قد سألهما أحد في كل تلك السنوات المنصرمة عما إذا كانتا تكرهان شخصاً ما، لأنكرتا في الحال، ولكنهما كانتا تكرهان -حتى فهمتا الطريقة الكتابية للتعامل مع الإساءات من قبل الآخرين.

إن عدداً كبيراً من المسيحيين ينكرون أنهم يضمرون الكراهية لأحد، فهم يعتبرون أن ذلك يتناقض مع شهادتهم المسيحية، وأن ذلك شيء يرتكبه الأردياء فقط. ولكن المحزن، أن هذا ليس حقيقة.

إن الكراهية نقيض المحبة. واللامبالاة تعني غياب العاطفة. وكل من المحبة

والكراهية عاطفتان تدلان على مشاعر قوية، ومن الغريب، أن يتحول المرء من النقيض إلى النقيض بهذه السهولة. عندما تتحول المحبة إلى كراهية، فإن في ذلك تأثير مدمر- على كل من الكاره والمكروه على حد سواء.

إن الكراهية موضوع معقد. إن الرب يكره -المرء الذي يكرهه إله المحبة. إن الله يأمرنا أن نكره وينهانا عن أن نكره في نفس الوقت. وعلينا أن نعكس صورة الله كمخلوقات قادرة على الشعور بالكراهية.

موقف الكراهية:

الكراهية نقيض المحبة. إنها يمكن أن توجد بدرجات عديدة متفاوتة، بدءاً من مجرد الرفض المعتدل لشخص أو لشيء ما حتى الرغبة العنيفة في التدمير.

يقول الكتاب المقدس إن الله يكره. عندما قال الرب في رو ٩:١٣ "أحببت يعقوب وأبغضت عيسو"، كان يقول إن يعقوب كان اختياره المفضل، وأنه لم يختر عيسو- فقد تغاضى عنه.

وبمعنى مشابه، قال يسوع: "إن كان أحد يأتي إليَّ ولا يبغض أباه وأمه وامرأته وأولاده وإخوته وأخواته حتى نفسه أيضاً فلا يقدر أن يكون لي تلميذاً" (لو ١٤:٢٦). فنحن علينا أن نجعل يسوع في المقام الأول وأن نحب ونضع رغبات ومطالب عائلاتنا بحزم في المركز الثاني كما فعل يسوع نفسه بالنسبة لوالديه الأرضيين. قال يسوع المسيح أيضاً: "من يحب نفسه يهلكها ومن يبغض نفسه في هذا العالم يحفظها إلى حياة أبدية" (يو ١٢:٢٥). وبمعنى آخر، فالمؤمن بيسوع المسيح عليه أن يفضل إرادة المسيح على إرادته. وأن تبغض حياتك يعني أن تكون مستعداً أن تضحي بها لأجل شيء أكثر أهمية.

إن المشاعر ليست بالضرورة متضمنة في هذا النوع من الكراهية، التي تعد بالفعل اتجاهاً عقلياً ثابتاً. فالله بهذا المعنى يكره الشر والخطية.

"ابغضت كل فاعلي الإثم. تهلك المتكلمين بالكذب. رجل الدماء والغش يكرهه الرب" (مز ٥:٥و٦).

"الرب يمتحن الصديق. أما الشرير ومحب الظلم فتبغضه نفسه" (مز ١١:٥). والرب يدعونا لكي نكره كل مقاومي الله.

قال يسوع المسيح: "لا يقدر أحد أن يخدم سيدين. لأنه إما أن يبغض الواحد ويحب الآخر أو يلازم الواحد ويحتقر الآخر" (مت ٦:٢٤). إن ابن الله لا يمكن أن يقف موقف اللامبالاة من الخطية والظلم، فإما أن تكره وترفض الخطية أو تجعلها تتحكم فيك..

قال داود: "أبغضت جماعة الأثمة ومع الأشرار لا أجلس" (مز ٢٦: ٥)، و "أبغضت الذين يراعون أباطيل كاذبة" (مز ٣١:٦). كانت هذه أيضاً الفكرة والاتجاه المعبر عنه في مز ١٣٩: ٢١ و٢٢ . وحيث أنه كان يتكلم كملك إسرائيل الممسوح، المعين للدفاع عن شعب الله وحمايتهم وقيادتهم في الطاعة لله، كان لائقاً بالنسبة له أن يكره أعداء الله وشعبه.

ولكن بموجب العهد الجديد هناك فرق، فالكنيسة الآن في العالم، وليست معزولة عنه كما كانت إسرائيل قديماً. نحن في العالم، ولكننا ليس جزءاً منه. والآن فيسوع المسيح يحذرنا أن العالم سوف يبغضنا، ولكننا لا يجب أن نكره أهل العالم. علينا أن نحبهم كما فعل المسيح.

إن المعلمين في وقت يسوع كانوا يخبرون تابعيهم أن يكرهوا الأبيقوريين والوثنيين الآخرين، وكان أفراد طائفة قمران يخبرون أن يكرهوا أبناء الظلام، إشارة لكل واحد خارج الطائفة. ولكن يسوع المسيح قد أخبر تابعيه أن يحبوا أعداءهم ويحسنوا لمبغضيهم (مت ٥:٤٣).

في كل هذه الحالات، نتحدث عن موقف قلبي وعقلي. إنه ليس موقفاً تجده

ثقافتنا المعاصرة يسهل فهمه، لأنه مضاد للتعليم الشائع عن التسامح كالفضيلة الوحيدة المطلقة. تؤكد ثقافتنا على أننا يجب أن نتقبل أي رأي أو نشاط، مهما كان فاسداً في نظر الرب. ولكن طبقاً للكتاب المقدس، لا يصح أن يكون ذلك موقف ابن الله. إننا مدعوون من ناحية لعدم التساهل مع أي شكل من أشكال الشر. ومن الناحية الأخرى أن نحب أولئك الأشرار ونخبرهم عن الإنجيل ونحسن إليهم.

الإنسان الطبيعي يكره الله ويحب نفسه (رو ١)، ولذلك فهو يكره أيضاً أي شخص يقف في طريقه. هذا هو طريق العالم.

في المقابل، فابن الله يحب أباه السماوي ويتعلم أن يكره حب الذات والشر وأن يحب الآخرين بالرغم من أعمالهم الشريرة. هذه هي العلامة التي تعرف بها المسيحيين.

ومع ذلك فمشاعر الكراهية مختلفة عن الموقف الثابت من كراهية الشر.

الشعور بالكراهية:

حيث أن الكراهية جزء من طبيعتنا، فيمكنها أن تثور في مواقف مختلفة. نذكر أن الكراهية نقيض المحبة. وكما أننا لا نستطيع تفسير كيفية نشأة شعور المحبة فجأة، هكذا لا يمكننا دائماً تفسير شعور الكراهية.

وكما تحاول المحبة أن تبني وتحمي وتهتم بشخص ما، فالكراهية تحاول أن تضر وتدمر البشر. الكراهية تكون متصلة غالباً بالخوف بما يمكن أن يعمله شخص معنا. قد نكره رئيسنا في العمل لأنه قد يفصلنا من العمل. وقد نكره السيدة التي تسكن بجوارنا لأننا نخشى أن تكشف أسرارنا الشخصية.

تأمل في ليلا (Lela) التي ولدت بمرض جلدي مريع شوه حياتها خلال فترة نموها وقد سمحت له أن يشوه موقفها من الحياة أيضاً. وقد دعا بعض الأطباء

هذا المرض إكزيما. وسماه آخرون التهاب جلدي علوي. كانت تذهب إلى المدرسة مغطاة بطبقة صفراء لزجة ذات رائحة من المرهم، وأحياناً كانت عيناها متورمتين مغلقة تقريباً، وأحياناً كانت ملابسها تلتصق بجسدها بسبب طبقة الأدوية الزيتية الملمس. كانت فترة مراهقتها بائسة، بالرغم من تفوقها على زميلاتها من الناحية الأكاديمية. وتعترف هي قائلة: "بالإضافة إلى مشاكلي الجسمية، فقد كنت أشعر بالمرارة والتبرم في روحي، وكرهت والديَّ المؤمنين الأصوليين اللذين كانا في مرحلة منتصف العمر، وأبغضت زميلاتي اللاتي كن يسخرن مني. ومما زاد الطين بلة، أني احتقرت نفسي".

بدأت حياة الكراهية هذه تنزاح عنها عندما ذهبت إلى الحملة التبشيرية التي قادها بللي جراهام عندما كانت ١٦ سنة. وبعد ٤ سنوات اقتنعت أن الله أراد شفاءها وقد شفاها بالفعل. ولكن تشاؤمها وكراهيتها كانا يتصارعان مع الأمل الجديد، حتى جاء يوم ما عندما بلغت سن العشرين من عمرها، وظهرت مساحات جديدة خالية من آثار المرض في جلدها. وعلى الرغم من أنها قد أبطلت تناول أي علاج، إلا أن جلداً نقياً من أي شائبة بدا ينتشر، حتى أنه في ظرف أيام قليلة، كان جسدها كله نقياً وناعم الملمس. وصدق أو لا تصدق، فقد راحت تقوم بعرض للأزياء! ولكن الأهم، إن موقفها الداخلي من كراهية الحياة ونفسها قد بطل تماماً.

إن الكراهية تضر الكاره بقدر ما تضر المكروه. كان إخوة يوسف يكرهونه بسبب الخوف والغيرة (تك ٣٧:٢-٤): كره ابن داود، أمنون، أخته بسبب الشعور بالذنب، والاشمئزاز الذاتي، والخوف من العواقب (٢صم ١٣)، وكره أبشالوم أمنون لأن حبه لثامار جرح شعوره وأشعره بالإيذاء (٢صم ٢٢:١٣). هناك مثال طريف كدليل على تبادل العلاقة بين الحب والكراهية في ٢صم ١:١٩-٧ . فبسبب مشاعر داود، فقد عامل أولئك الذين أحبهم معاملة سيئة. كان إنساناً مضطرباً في ذلك الوقت، ولكن قد يحدث لكل منا أن يتحول الحب بسرعة إلى كراهية لو أن

مشاعر الحب قد تعرضت للإيذاء.

يقدم لنا ما جاء في ١يو ٣:١٥ تحذيراً صارماً "كل من يبغض أخاه فهو قاتل نفس. وأنتم تعلمون أن كل قاتل نفس ليس له حياة أبدية ثابتة فيه". الكراهية جريمة قتل روحية، وقد ارتكبنا جميعاً هذه الجريمة بإظهار مشاعر الكراهية في وقت من الأوقات.

أعراض الكراهية:

يقول أم ١٠:١٢ إن البغضة تهيج خصومات. إن الصراع في العلاقات الشخصية أحد أعراض هذا الشعور.

عندما نفشل في تحقيق أحلامنا أو لا نصل إلى المقاييس السلوكية التي تمنيناها لأنفسنا، قد نجتاز في إحساس بالكراهية لأنفسنا. وهذا يؤدي للاكتئاب ورثاء الذات وأحياناً الانتحار. ويبدو هذا شائعاً في اليابان. والمرتكبون لخطايا الجنس، خاصة الشواذ جنسياً، يمتلئون غالباً بكراهية الذات لأنهم يعلمون في أعماق ذواتهم أنهم ليسوا على ما يرام وعلى ما ينبغي أن يكونوا عليه.

في ٢صم ١٩، واجه يوآب داود بأحد أعراض كراهيته- فهو لم يكن مهتماً برجاله. إن المحبة تعني الاهتمام، والكراهية تعني الرفض. في تلك اللحظة، فإن داود في الواقع كان يكره أولئك الذين أحبوه.

لو كان الشعور عنيفاً وقوياً، فإن الكراهية قد تجعل أطرافنا تهتز وترتعش، وتجعل معدتنا تمخض مهتزة بعنف كما يفعل الخوف تماماً. إن الكراهية قد تؤثر تأثيراً سيئاً على رأينا في الآخرين، وفي الحياة ككل، حتى أننا لا نرى شيئاً جيداً في أي مكان، ما لم نتعامل معه بسرعة.

أسباب الكراهية:

هناك مصادر كثيرة لمشاعر الكراهية تثور في قلوبنا. كان إخوة يوسف

حسودين خائفين من يوسف، مما أدى للمرارة، والمرارة اقتادت للكراهية. كان قايين يائساً أولاً، ثم غاضباً ثم كره أخاه هابيل. وأسقط أمنون ذنبه على أخته وبدأ يكرهها، وأبشالوم كره أمنون لأنه أحب أخته وخدعها.

فقد تشارلس وجيري بولي ابنهما بريان في سن العشرين في حادثة قيادة سيارة تحت تأثير المسكر. كان السائق المخمور، روبن جونزاليز، قد اتهم بارتكاب جريمة قتل، ولكن نظراً لتقديم عدة طلبات لاستئناف الحكم، فقد تأجل النطق بالحكم في القضية. نفد صبر جيري بولي في انتظار "العدالة". كانت في الواقع تريد الانتقام، وقد كرهت ذلك الرجل الذي تسبب في موت ابنها. قال لها تشارلس في الليلة السابقة على النطق بالحكم: "يا جيري، علينا أن نترك العدالة لله"، ولكن جيري أرادت عدالة تستطيع أن تراها وتحس بها. لم تكن مهتمة بأن يمتد عطفها نحو هذا القاتل الذي كان يطالب بالحصول على وقت ليكون مع ابنهما بريان الذي كان يحتضر.

لم تشعر بشيء في اليوم التالي عندما صدر الحكم على جونزاليز بقضاء مدة فورية من الحبس في السجن. قالت له إنها قد غفرت له. ولكن في تلك الليلة كانت تتعذب وتشعر بعدم الارتياح ككل ليلة. قال جونزاليز إنه كان نادماً على فعلته، ولكن موقف جيري كان قد تغير قليلاً في الواقع بالرغم من كلمات الصفح التي تفوهت بها. في اليوم التالي تكلمت جيري وتشارلس مع القاضي وطلبا منه أن يسمح لجونزاليز بأن يظل حراً لبعض الوقت للعناية بابنهما المحتضر قبل تنفيذ مدة العقوبة.

وعند اتخاذ هذا القرار في قاعة المحكمة، قال القاضي: "مما علمته عن بريان بولي أثناء مسار هذه المحاكمة، أعتقد أنه سوف يسر لوجوده مع جميعنا". بعد ذلك تسجل جيري قائلة: "عندا صعد الحراس وأطلقوا سراح روبن جونزاليز، استطعت أن أشعر بالسلاسل تسقط بعيداً عن قلبي... لقد استطعت في النهاية أن أقول لابني "مع السلامة يا بريان". إن التحرر من الكراهية يأتي غالباً من

الإحسان لمن أساء إلينا وكان مصدر كراهيتنا.

عندما يسبب لنا آخرون الألم أو المعاناة، قد نشعر بالبغضة ثم الكراهية نحوهم. ولكننا نستطيع أن نشعر بالكراهية أيضاً للناس الذين يذكروننا لا إرادياً بشخص آخر أساء إلينا منذ مدة طويلة. فقد تشعر فتاة بالكراهية لكل الرجال عندما تكبر لأنه قد اعتدى عليها عندما كانت طفلة. وقد يكره رجل كل الفيتناميين لأنه فقد عدداً كبيراً من الأصدقاء في فيتنام. بعد مرور ٥٠ سنة على الحرب العالمية الثانية، لا يزال بعض البريطانيين والهولنديين يكرهون كل الألمان بسبب الذكريات الأليمة.

ولكننا لا يجب أن نلوم الآخرين. لا يجعلنا الآخرون والأحداث نكره. إنهم يحفزوننا أو يدفعوننا للكراهية، ولكن السبب الحقيقي الذي يجعلنا نكره أن الكراهية جزء من طبيعتنا. قال مخلصنا: "لأن من القلب تخرج أفكار شريرة، قتل، زنى، فسق، سرقة، شهادة زور، تجديف" (مت ١٥:١٩). فالقلب البشري هو صندوق باندورا المليء بالأفكار القبيحة والانفعالات التي نحب أن ننكرها ونرفض نسبتها لنا.

قال كارل مييننجز العالم النفسي الذي يرفض نظريات فرويد التي ترفض توجيه اللوم للبشر: "لا يتعلم الطفل أن يكره، فهو يأتي إلى العالم مزود بمشاعر الكراهية، في كل الأحوال، ثم يتعلم كيف يستخدمها، بحكمة أو بدون حكمة، طبقاً لتجاربه".

كمسيحيين، يجب أن نتعلم أن نعترف بالكراهية ونستخدمها بحكمة- ليس طبقاً لتجاربنا، ولكن طبقاً لكلمة الله.

كيفية التحكم في الكراهية:

يقول الكتاب المقدس: "لا تبغض أخاك في قلبك. إنذاراً تنذر صاحبك ولا تحمل لأجله خطية" (لا ١٩:١٧) و "ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث، وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوفين متسامحين كما

سامحكم الله أيضاً في المسيح" (أف ٤: ٣١-٣٢).

ماذا نفعل إزاء مشاعر الكراهية؟

١- فلتقر وتعترف بهذا الجانب من طبيعتك الشريرة "لأننا كنا نحن أيضاً قبلاً أغبياء غير طائعين ضالين مستعبدين لشهوات ولذات مختلفة عائشين في الخبث والحسد ممقوتين مبغضين بعضنا بعضاً" (تي ٣:٣). كان نمط الحياة القديم يتضمن الكراهية، ولكن لا يجب أن يسمح له بالاستمرار. علينا أن نعترف بأننا ضالعون في الكراهية.

٢- استخدم الكراهية بطريقة إيجابية بأن تكره الشر كما يفعل الله- أولاً في أنفسنا، ثم في العالم. "عندك هذا أنك تبغض أعمال النقولاويين التي أبغضها أنا أيضاً" (رؤ ٢: ٦). فلتكره البدع والشر. امقت الشر وارفضه وابتعد عنه.

٣- حوّل كراهية الناس إلى محبة، كما أمرنا المسيح. علينا أن نحب الذين يكرهوننا بالعناية بهم والإحسان إليهم، والعمل على أن نبنيهم. "سمعتم أنه قيل تحب قريبك وتبغض عدوك. وأما أنا فأقول لكم أحبوا أعداءكم. باركوا لاعنيكم. أحسنوا إلى مبغضيكم. وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم" (مت ٥: ٤٣ و٤٤).

على الرغم من أنه قد يكون من الصعب لدرجة كبيرة، فإذا أظهرنا المحبة حتى ولو لم نشعر بها، فالمشاعر السلبية سوف تختفي بالتدريج وتستبدل بمشاعر إيجابية. نستطيع أن نفعل ذلك فقط عندما نتأمل في محبة الله الفريدة لنا والتي لا نستحقها، ونطلب منه أن يرسل روح ابنه ليملأ قلوبنا بالمحبة لله والمحبة للقريب.

وعلى الرغم من أن ذلك ضد طبيعتنا، فإن كل واجب المؤمن أن يحب الله من كل قلبه وفكره ونفسه وقوته وأن يحب قريبه كنفسه.

تغلب على الكراهية بالمحبة، هذه هي قوة الإنجيل وهذه هي دعوتنا، عندما نتشبه بموقف ومشاعر وأعمال أبينا السماوي.

الفصل السادس

الحسد - الغيرة

الحية ذات العينين الخضراوين

مزمور ٣٧ : ١-٩

لا تغر من الأشرار
ولا تحسد عمال الإثم
فإنهم مثل الحشيش سريعاً يقطعون
ومثل العشب الأخضر يذبلون

اتكل على الرب وافعل الخير
اسكن الأرض وارع الأمانة
وتلذذ بالرب
فيعطيك سؤل قلبك
سلم للرب طريقك
واتكل عليه وهو يُجري
ويخرج مثل النور برك
وحقك مثل الظهيرة

انتظر الرب واصبر له
ولا تغر من الذي ينجح في طريقه
من الرجل المجري المكايد

كف عن الغضب واترك السخط
ولا تغر لفعل الشر
لأن عاملي الشر يقطعون
والذين ينتظرون الرب هم يرثون الأرض.

مزمور ٧٣ : ١-١٧

إنما صالح الله لإسرائيل
لأنقياء القلب

أما أنا فكادت تزل قدماي
لولا قليل لزلقت خطواتي
لأني غرت من المتكبرين
إذ رأيت سلامة الأشرار

لأنه ليست في موتهم شدائد
وجسمهم سمين
ليسوا في تعب الناس
ومع البشر لا يصابون

حقاً قد زكيت قلبي باطلاً
وغسلت بالنقاوي يديَّ
وكنت مصاباً اليوم كله
وتأدبت كل صباح

لو قلت أحدث هكذا
لغدرت بجيل بنيك
فلما قصدت معرفة هذا
إذا هو تعب في عينيَّ
حتى دخلت مقادس الله
وانتبهت إلى آخرتهم.

كانت مجلة نيويورك تايمز الصادرة بتاريخ ٢٣ أبريل سنة ١٩٩٥ تحوي دراسة عن أصحاب الملايين الذين حصلوا على ثروتهم حديثاً عن طريق اليانصيب- فهم أناس قد ربحوا ما بين مليون و ٣١,٥ مليون دولار. ومن الواضح أن حياة معظمهم قد دمرت بسبب الثروة المفاجئة التي هبطت عليهم، وذلك يرجع بصفة أساسية لردود فعل أصدقائهم وعائلاتهم والمحيطين بهم واستجاباتهم على ردود الفعل هذه. فعدد كبير منهم لم يفهموا أن المليون دولار تعطي لهم بواقع ٥٠,٠٠٠ دولار في السنة لمدة تتراوح بين ٢٠ و٢٥ سنة- بخلاف ما يخصم من ضرائب .ولكن أكثر ما يثير الصدمة موقف الأصدقاء والأقارب، فعدد كبير من الفائزين قالوا إنهم كانوا أسعد حالاً قبل أن يفوزوا!

يكتب ديبي (Debbie) من كلورادو قائلاً: "لي أخت لم تتحدث إلينا لمدة لأننا لم ندفع لها فاتورة إفطارها في المطاعم، وأخت أخرى كانت تتوقع منا، أن نسدد لها القروض المدرسية. وصديق حميم اقترض مالاً ولم نسمع عنه شيئاً طوال ٣ سنوات سوي عندما جاء ليقترض المزيد من المال". كانت تيريزا تبلغ ٢٥ سنة عندما ربحت ١,٣ مليون دولار، وعندما أقامت احتفالاً بهذه المناسبة، تقول "من بين جميع الذين حضروا هذا الاحتفال، لا يتكلم معي أحد منهم الآن".

أخذت برنيكي إجازة يوماً لتطالب بالمليون دولار التي كسبتها، وعندما عادت للعمل، قيل لها إنها فقدت وظيفتها. انتقلت هي وعائلتها إلى داكوتا الجنوبية، وتم طلاقها من زوجها، وهي لا تخبر أحداً الآن بسرها. عندما ربحت سندي ٢,٥ مليون دولار منذ عشر سنوات، كان أول شخص يتصل بها أفضل صديق لها، لا ليهنئها بل ليحتج بغضب قائلاً "بأي حق تفوزين؟". ولم تتكلم معها أمها لمدة ست سنوات لأنها كانت تعتقد أنها يجب أن تقتسم المبلغ مع أختها التي أظهرت الأرقام على ورقة اليانصيب.

كسب بودبوست مبلغ ١٦,٢ مليون دولار قيمة الجائزة الكبرى في يانصيب بنسلفانيا في سنة ١٩٨٨ وأصبح مفلساً بعد خمس سنوات. وما هو أسوأ من ذلك أن أخيه وضع في السجن بتهمة استئجار رجل قاتل ليقتل بود وزوجته السادسة للحصول على أموال اليانصيب. وقضت إلين سنايبس (Ellen snipes) ثلاث سنوات ونصف في المحكمة في صراع مع زوجها السابق الذي كان يطالبها بنصف ثروتها التي تقدر بـ ٣١,٥ مليون دولار.

وربما أغرب القصص، قصة ديزي فرنانديز (Daisy Fernandez) التي ربحت ٢,٨ مليون دولار، ثم قاضاها الابن المراهق لصديقها، الذي كانت قد طلبت منه أن يصلي لأجلها. صلى كريستوفر لقديسه المفضل وعندما استجيبت صلاته، طالب بنصف الأرباح من المحكمة ولكنه خسر القضية. وكذلك أيضاً جميع الآخرين الذين فضلوا الحسد والغيرة على الصداقة والقناعة.

إن مزموري ٣٧ و٧٣ يتحدثان بأمانة عن إحساس قبيح يعترف به قلة من الناس: الحسد أو الغيرة. إن كلمات هذين المزمورين قد كتبت بعد أن تاب الكاتب، ولكن كل واحد يشعر في بعض الأوقات بزحف الوحش ذي العينين الخضراوين.

لقد صاغ شكسبير هذا التعبير على لسان ياجو: "احذر، يا سيدي، من الغيرة، إنها وحش ذي عينين خضراوين". يقول سفر "حكمة سليمان" من أسفار الأبوكريفا "عن طريق حسد الشيطان جاء الموت إلى العالم". يتفق عدد كبير من اللاهوتيين على أن الغيرة من مجد الله كانت الخطية التي نشأت أولاً في قلب الشيطان.

تحكي قصة عن مسافر غامض قابل شخصين حسودين في الطريق قال لهما إن أي شخص منهما يتمنى أمنية أولاً سوف يحصل بالضبط على ما يتمناه، ولكن رفيقه سوف يحصل على ضعف ما ناله رفيقه. فلم يعلن أي من هذين

الحسودين عن الأمنية الأولى خوفاً من أن الآخر سوف يحصل على الضعف! وبعد جدال وصياح، أمسك واحد بالآخر من رقبته وقال إنه سوف يقتله إذا لم يقدم أمنيته أولاً. فقبل الثاني ورضخ متمنياً أنه يفقد بصره في عين واحدة. وهكذا نال أمنيته، وفقد الثاني بصره بالنسبة لكلا عينيه!

هذه القصة الطريفة والكئيبة في نفس الوقت توضح القوة المدمرة للحسد. هناك مثل يقول "الحسد يضرب الآخرين ويجرح نفسه" (حكمة يشوع). ومثل آخر يقول: "الحسد والغضب يقصران الحياة". هناك شخصية تدعى (The Grainch) في كتب دكتور سيوس Seuss، لا نستطيع أن نتحمل منظر أي شخص يستمتع بوقته، فهو يشعر بالغيرة لدرجة أنه يعض نفسه.

طبيعة الحسد والغيرة:

يصعب التفرقة بين الحسد والغيرة. الحسد موجه نحو ممتلكات الآخر، والغيرة مرتبطة بشخصية الآخرين. هاك قصتان قد توضحان الفرق:

عرضت ماسة تزن ٦٩ قيراطاً في معرض (كارتير) للمجوهرات في الشارع الخامس في مدينة نيويورك، ودفع فيها ثمناً قياسياً. وبينما كانت معروضة، تجمع عدد كبير من الناس لمشاهدة الجوهرة الشهيرة، وكان رجل الأمن يسترق السمع لبعض التعليقات التي جرت كالتالي: "إني أرى فيها عيباً طفيفاً" "إنها أكبر من اللازم" "إنها غير مهذبة الشكل حقاً، ولكن عليَّ أن ألقي نظرة عليها" "إنها ليست جميلة الشكل ولكني لا أجد بأساً في اقتنائها". قال رجل الأمن فيما بعد "لقد سمعت تعليقات رديئة في اليومين الأخيرين أكثر مما سمعته في حياتي كلها!".

إننا نحسد الآخرين على امتلاكهم لأشياء ليست في حوزتنا. هذا هو الحسد. الحسد هو شعور بأن الحياة ليست عادلة لأن شخصاً آخر لديه ثوب جديد،

سيارة جديدة، طفلاً حديث الولادة، إجازة أطول وهكذا. إننا نصبح مستائين لأننا نشعر بالحرمان لأن شخصاً ما لديه ما ليس لدينا.

إن العالم مليء بالناس الذين لديهم أكثر وأفضل من كل ما لدينا- على الأقل إذا تجاهلنا دول العالم الثالث كالصين ودول أوروبا الشرقية- ما يقرب من ٩٠٪ من سكان العالم! إن الحسد يغلق عيوننا عن كل من لديهم أقل مما لدينا ونركز فقط على أولئك من لديهم أكثر منا.

القصة الأخرى عن قديس عجوز كان يعيش في الصحراء كراهب. حاول الشياطين والبشر تجربته دون جدوى، فيما يتعلق بالجوع والعطش والممتلكات والشك والخوف. قاوم كل الإغراءات لكي يخطيء. ثم جاء إليه الشيطان وقال له "أقدم لك التهاني! أخوك قد رسم لتوه أسقفاً على الإسكندرية!" وفي الحال ظهر الحزن على وجه الراهب.

هذه هي الغيرة! هناك شخص آخر تلتفت إليه الأنظار باعتباره أقوى وأنجح وأكثر جاذبية أو امتيازاً مني. الغيرة تدوم وقتاً أطول من الحسد. يذكرنا نشيد الأنشاد أن الغيرة خادمة للمحبة "المحبة قوية كالموت الغيرة قاسية كالهاوية". عندما كبر ليوناردو في السن أصبح غيوراً من مايكل أنجلو. وساليري كان يغار من موزارت. هناك مثل ساخر يقول: "ليس هناك إنسان فاشل تماماً حتى يبدأ في كراهية الناجحين".

الغيرة موجودة حتى بين الكنائس والوعاظ، فقد اعترف ف.ب ماير الشهير والموهوب بأنه غيور من نجاح دكتور كامبل مورجان عندما كان كلاهما يعظان في لندن. وعندما يبارك ربنا كنيسة ما أو طائفة أو خدمة ويحقق لها النمو والإنجاز، فالكنائس الأخرى تشير لنقاط ضعفها.

كان بولس الرسول لديه حماسة لله ولناموسه قبل إيمانه بيسوع المسيح (غل ١٤:١)، إلى الحد الذي اضطهد فيه كنيسة المسيح (أع ٣:٢٢ و٤). الكلمة اليونانية للحماسة هي نفسها غيرة. وشاول المضطهِد كان مدفوعاً أيضاً بالغيرة من نجاح الكنيسة الوليدة وحياة التقوى للناس الذين اعتقد أنهم هراطقة. اقتادته حماسته الغيورة للتدمير والقتل.

إن الحماسة لمجد الله شيء حسن. ولكن عندما تقودك للهجوم على الآخرين باسم الله، فهي ليست حماسة، بل غيرة.

ما جاء في (يع ٥:٤) يخبرنا أن الله يغار عليك. فالله الخالق والمخلِّص والمحب له الحق المطلق أن يغار لأجل مشاعرك وميولك. هذا هو الاستخدام الجيد لكلمة غيرة في الكتاب المقدس. وكما أن المسيحي موضوع غيرة المحبة الإلهية، هكذا يجب على المسيحي أن يغار على اسم ومجد الرب.

أسباب الغيرة والحسد:

عندما كانا مراهقين، نقش كل من ريكي (Ricky) وسندي (Cindy) ما يعبر عن كل منهما للآخر برسم قلب مكتوباً عليه كلمة "حب" على أحد الكباري القديمة في ترنتون بفلوريدا. وبعد عشرين سنة، تذكرا كيف أن علاقتهما كانت على وشك أن تنتهي قبل زواجهما. فبعد فترة المواعدة بوقت قليل، كانا يعملان معاً مع أناس آخرين في حقل أبيها، عندما اتهم ريكي سندي بمغازلة أحد العمال. وقد اعتذر عن ذلك فيما بعد. ولكن عندما تكلمت سندي مع رجل آخر، ثار ريكي ثورة عارمة. وعندما حيا رجل آخر سندي، غضب ريكي غضباً شديداً وهاجم فتاته.

في يوم ما أخذ والد سندي ريكي جانباً واقترح عليه أن يقرأ ما جاء في ١كو ١٣، خاصة عدد ٤، وفعل ريكي ذلك. ولكن بعد ذلك بوقت قصير، عندما كانا

يأكلان البيتزا، دخل بعض لاعبي كرة القدم إلى المطعم وابتسم أحدهم ابتسامة عريضة لسندي وحياها. فاضطر أن يغادرا المطعم في الحال وأرغى ريكي وأزبد طوال الطريق إلى المنزل لأنه قال إن ذلك اللاعب كان يحبها كثيراً. ولكن قبل الافتراق في تلك الليلة أخبرته سندي قائلة: "يا ريكي، إني لا أستطيع تحمل أكثر من هذا. لا أستطيع أن أتزوجك لو أنك سرت على هذا المنوال".

أثناء قيادة السيارة إلى المنزل، صلى ريكي يطلب من الله النعمة ليساعده حتى يستطيع التعامل مع غيرته المجنونة، وتذكر ما جاء في ١كو ١٣:٤- "المحبة لا تحسد"- وبدأ يفهم بالتدريج ما يعنيه ذلك. إن المحبة الحقيقية لا يمكن أن تكون متسلطة. المحبة الحقيقية تثق. هكذا صلى ريكي "يا الله العزيز، خذ قلبي الغيور. ساعدني لكي أتعلم أن أثق فيك وفي أولئك الذين يحبونني. لقد حاولت أن أفعل ذلك بنفسي ولم أستطع. آمين". واستجاب الله لتلك الصلاة، واستطاع كل من ريكي وسندي أن يتزوجا، وبعد عشرين سنة مازال حبهما باقياً.

إن السبب الرئيسي للحسد والغيرة بسيط جداً- إنه الأنانية. فعندما يولد طفل صغير، فالأخ الأكبر يغار. لماذا؟ لأنه حتى تلك اللحظة، فالطفل الوحيد كان موضع الاهتمام والآن فالوالدان المحبان يقضيان فجأة مزيداً من الوقت مع الطفل الجديد، الذي لا يحبه الطفل الأكبر منه على الإطلاق. أحياناً يظهر الكلب المدلل أو القطة المدللة نفس أعراض الغيرة عندما لا يكونا موضع الاهتمام. إن صنم الأنانية سيد غيور.

قضت چيسكا (Jessica) عاماً رائعاً في السنة الثالثة بالمدرسة العليا، فقد كانت واحدة من ثماني بنات في فريق كرة السلة، وكن يقضين الساعات الطوال معاً يعملن معاً لإتقان مهاراتهن الكروية، وقد أثمرت علاقاتهن المتناغمة فظهرت في شكل انتصارات للفريق. وكانت هؤلاء الفتيات تجلسن معاً حين لم يكن عندهن

تدريب -وكن متعلقات بعضهن بالبعض الآخر وكن يتسوقن معاً. كن فريقاً حقيقياً، وكن يقضين وقتاً ممتعاً معاً.

جاءت السنة الرابعة، وذهبت القائدة السابقة للفريق ولذا كان عليهن اختيار قائدة جديدة للفريق. وعندما أعلن الاختيار، فكما لو أن قنبلة من الغاز السام قد انفجرت. كانت كل واحدة من هؤلاء الصديقات تحسد من اختيرت للقيادة، وأصبحت التعليقات العدائية والخبيثة هي الروتين اليومي، وسرعان ما فقدت الصداقة القائمة بينهن تقريباً.

كانت السنة الرابعة لچيسكا تجربة بائسة. كانت تتطلع بشوق للذهاب لمدرسة تتلقى فيها تدريباً مدنياً وعلاجاً نفسياً في نفس الوقت مع صديقتها الوحيدة الباقية ستيفاني. وعندما رفض طلب چيسكا، شعرت بيأس شديد، ثم عندما اكتشفت أن صديقتها ستيفاني التي كانت حاصلة على درجات مثلها تماماً قد قبلت، ثارت ثورة عارمة من الغيرة، ولم تستطع أن تكلم سيتفاني لعدة أسابيع. شعرت چيسكا بمرارة في روحها وأصبحت معادية لصديقاتها. واعترفت أخيراً بالحقيقة لنفسها: كانت إنسانة غيورة وكانت بحاجة لاتخاذ إجراء إزاء هذه الحقيقة قبل أن تدمر حياتها.

إن الأنانية تحتاج إلى اهتمام، إنها تريد الشهرة. والابتهاج بنجاح وشهرة الآخرين يكون صعباً غالباً أن نفعله في معظم الأحيان. لماذا قتل يوليوس قيصر؟. قال مارك أنطوني: "كان هذا أنبل روماني. إن جميع المتآمرين فيما عداه فعلوا ما فعلوه بدافع الحسد من قيصر العظيم". يصف شكسبير في روايته "كما تحبها" "" المرحلة الرابعة من حياة الإنسان "غيور في الكرامة، مفاجيء وسريع الشجار، باحث عن الشهرة الخادعة".

يشير شكسبير لسببين من أسباب الحسد والغيرة: الامتعاص من سلطة

إنسان آخر والاستياء من شهرة شخص آخر.

إن هوليوود مستنقع للغيرة والحسد. فنظراً لأن النجاح يقاس بالشهرة، فالمثلون يشعرون بالغيرة من شعبية النجوم الآخرين وثروتهم. وبعض شركات الأعمال التجارية لا تختلف كثيراً عن ذلك. حتى العلماء يهاجمون عالماً آخر يفتتح آفاقاً جديدة في البحث هجوماً لا هوادة فيه، والرياضيون والوعاظ والأطباء والمحامون يرون في معظم الأحيان كمنافسة مع الآخرين ويمتلئون بالغيرة عندما ينجح الآخرون. إنهم يشعرون بالضآلة والهوان والرفض لأن شخصاً آخر قد باركه الله. حتى داود حسد الأشرار بسبب نمط حياتهم الناجح (مز ٧٣).

يقول بولس إن سبب الحسد والغيرة هو الجسد، الطبيعة الساقطة، التي تعد في صراع مع الروح (غل ٥:٢٢-٢٦). ويقول بطرس نفس الشيء (١بط ٢:١و٢٢).

أعراض الحسد والغيرة:

إن الروايات التي ذكرت عن الصلب تقدم مثالاً بارزاً عن الغيرة. يخبرنا مرقس أن الحسد والغيرة قادا لصلب ربنا (مر ١٥:٩-١١). أولئك الذين صلبوا يسوع كانوا مملوئين بالغيرة لدرجة أنهم رغبوا في إيقاع الأذى بموضوع غيرتهم والقضاء عليه. وقصة قايين وهابيل تبرز نفس المشاعر. إن الغيرة تقود إلي الغضب والاكتئاب اللذان يقودان للكراهية أو حتى القتل. وفي بعض الحالات يكون الاستياء والمرارة اللذان ينبعان من الحسد والغيرة غير ظاهرين للآخرين، ينموان ببطء نمواً سرطانياً بالداخل، والأعراض الوحيدة الظاهرة هي التعليقات اللاذعة الساخرة، أما السبب الأصلي يصعب تحديده. وأحياناً يكون العرض الوحيد هو تقطيبة الحسد.

وكثير من الشبان المحبين قد سمحوا للغيرة أن تفسد حياتهم وتسيطر عليها لعدة سنوات، مما يعمي أبصارهم عن رؤية إمكانيات السلام والسعادة من حولهم.

إذا لم نتعامل مع هذه العاطفة القبيحة، فإنها سوف تنمو مثل سيقان النباتات المتسلقة التي تتسلق شجرة عالية وتخنقها ببطء، مانعة عنها أشعة الشمس الواهبة للحياة عن ملامسة الشجرة حتى تموت، وقد خنقت حتى الموت بفعل هذا النبات المتطفل. الحل المسيحي مقدم لنا في مزمور ٣٧ و٧٣، في بداية هذا الفصل.

التغلب على الحسد والغيرة:

إن حل مشكلة الحسد والغيرة مشابه للحلول المقدمة للعواطف السلبية الأخرى.

١- اعترف بأنك غيور. فإنكار أو كبت هذه العاطفة لا فائدة منه. عليك أن تأخذ هذا الشعور القبيح أمام الرب وتعترف به. وصف داود ذلك حين قال: "غرت من المتكبرين إذ رأيت سلامة الأشرار... فلما قصدت معرفة هذا إذا هو تعب في عيني حتى دخلت مقادس الله" (مز ٣:٧٣ و ١٦ و١٧أ).

اعترف داود بهذا الشعور الخاطيء والأفكار الخاطئة، أولاً بينه وبين نفسه، ثم للرب. وهكذا فعل سيمون الساحر (أع ٨)، متجنباً العقاب الإلهي الذي كان مزمعاً أن يحل به.

٢- اعترف بخطيتك وتب. هذا ما فعله المرنم "تمرمر قلبي وانتخست فيَّ كليتيّ وأنا بليد لا أعرف.. قد فني لحمي وقلبي. صخرة قلبي ونصيبي الله إلى الدهر" (مز ٢١:٧٣ و٢٢ و٢٦). تأمل في الإنجيل وكيف أنك يجب أن تعيش كشخص

مكرس للمسيح.

٣- فلتنظر للحياة والناس من المنظور الإلهي. انظر إلى الأفراد وظروفهم كأشخاص خلقهم الله وفقاً لإرادته ولأغراضه وليس وفقاً لأغراضك لكي تتحكم فيهم. ثم صلِّ لأجل الذين تحسدهم واعمل على مساعدتهم. ومع أن ذلك صعب، فعندما نستبدل بالحسد والغيرة مواقف مقدسة وسلوكاً تقياً، فإن المشاعر الآثمة تجاه الآخرين سوف تذبل ثم تموت. ليس هناك كائنان بشريان متساويين تماماً. فالله قد جعلنا جميعاً مختلفين بمواهب مختلفة، وممتلكات وأدوار مختلفة، وكل واحد فينا قد خلقه الله ليمجده بوسائل مختلفة. ولا يصح أن يكون هذا سبباً للبغضاء، بل للعجب والدهشة.

بالإضافة لذلك، فلتتعلم أن ترى الأفراد وظروفهم في ضوء الأبدية، كما يفعل الرب. هذا هو الدرس العظيم الذي تعلمه داود: "لا تغر من الأشرار ولا تحسد عمال الإثم. فإنهم مثل الحشيش سريعاً يقطعون ومثل العشب الأخضر يذبلون. اتكل على الرب وافعل الخير... تلذذ بالرب فيعطيك سؤل قلبك" (مز ٣٧:١-٤). "فلما قصدت معرفة هذا إذا هو تعب في عينيَّ حتى دخلت مقادس الله وانتبهت إلى آخرتهم" (مز ٧٣:١٦ و١٧).

إذا كانت بركات الأشرار وقتية وبركاتك أبدية، فما الذي تحسدهم عليه؟ إنها نفخة دخان، وهم. لا شيء يهم فيها. أما إذا كنت تغار من المؤمنين الآخرين، تذكر أن "من يعطي الكثير سوف يطالب بالكثير". هل تريد حقاً أن تكون أكثر مسئولية أمام الرب مما أنت عليه بالفعل؟

٤- عش بالإيمان وليس بالمظاهر. بعد أن نظر داود حوله إلى الأشياء التي كان يحسدها، اختتم مزمور ٣٧ بالقول: "تلذذ بالرب فيعطيك سؤل قلبك" (الرغبات التقية وليست الرغبات الأنانية أو الغبية!). آمن أن الله أبوك، وهو لم يهملك ولن

يهملك. آمن أنه جدير بالثقة وتلذذ به. في المسيح لك كل ما تحتاج في هذه الحياة وفي الأبدية. إن رغباتك قد لا تكون احتياجات حقيقية. فلتتكل عليه.

عبر داود عن ثقته بأب محب "ولكنني دائماً معك. أمسكت بيدي اليمنى. برأيك تهديني وبعد إلى مجد تأخذني. من لي في السماء. ومعك لا أريد شيئاً في الأرض. قد فنى لحمي وقلبي. صخرة قلبي ونصيبي الله إلى الدهر" (مز ٧٣:٢٣-٢٦). إن كان الرب يساعدك ويرشدك وينصحك ويدبر أمورك ويحميك، فلا شك أن الأشياء الأخرى لا تهم حقاً. من الجميل أن تكون قريباً من الله. فليس هناك أفضل أو أثمن من ذلك.

٥- لتكن نفسك قانعة. عندما قال داود إنه ينتظر الرب، كان يقصد أن يكون قانعاً بما يعطيه الرب "انتظر الرب واصبر له ولا تغر.... القليل الذي للصديق خير من ثروة أشرار كثيرين.. لأن الرب يحب الحق ولا يتخلَّ عن أتقيائه" (مز ٣٧:٧ و١٦ و٢٨أ).

قال بولس "أما التقوى مع القناعة فهي تجارة عظيمة" (١تي ٦:٦). عندما كان بولس في السجن في فيلبي قال: "أما قوم فعن حسد وخصام يكرزون بالمسيح وأما قوم فعن مسرة... فماذا. غير أنه على كل وجه سواء كان بعلة أم بحق ينادي بالمسيح وبهذا أنا أفرح" (في ١:١٥ و١٨). كان قانعاً بينما كان الآخرون مملوئين حسداً. ولكنه قال لنا "قد تعلمت أن أكون مكتفياً بما أنا فيه" (في ٤:١١).

يقول كاتب الرسالة إلي العبرانيين "كونوا مكتفين بما عندكم" كيف؟ بالإيمان بيسوع المسيح وبعنايته والإيمان بأن كل شيء ليس لديك وكل شيء لا يتوفر فيك يعمل معاً لصالحك الأبدي بنعمة الله. هل تؤمن بذلك؟ ثم عظ نفسك بذلك عندما يهاجمك الوحش ذو العينين الخضراوين.

الفصل السابع

الحزن

البكاء على رجاء

مزمور ١٣ : ١-٣

إلى متى يا رب؟ تنساني كل النسيان؟

إلى متى تحجب وجهك عني؟

إلى متى أجعل هموماً في نفسي

وحزناً في قلبي كل يوم؟

انظر واستجب لي يا رب إلهي

أنر عيني لئلا أنام نوم الموت...

كان ليو (Leo) صبياً يبلغ السابعة من العمر ،كان أفضل صديق له قطة تدعى (Little Yellow)، كان يحملها معه إلى كل ركن في البيت وكانت تنام وهي تموء في حجره. وفي إحدى الأمسيات صدمت سيارة قطته الصغيرة في الشارع، ووجد ليو قطته الصغيرة جامدة بلا حراك على الرصيف. ذهب ليو محطماً نحو ذراعي أمه وأخذ يبكي بحرقة. حاولت أمه تهدئته ولكنه رفض العزاء. كان جسده يرتعش وأغرقت دموعه ثوب أمه.

انزعج حين سمع صوت أمه، بعد فترة قصيرة، يسأله: "يا ليو، ما الذي أنت متشبث به؟". استمع إلى أمه بتعجب وهي توضح له كلامها بالقول إننا لا يمكن أن نتعلق بأشياء أو ببشر في هذا العالم، كل شيء عابر، فلا شيء يبقى إلى الأبد ولا شخص يدوم، فاللعب تتكسر وجدك لابد أن يموت، وكل شيء سوف يمضي يوماً ما. لا يمكننا أن نتمسك بشيء– ولذا فيجب أن نتخلى عما نحن متعلقون به. ساعدت هذه الحكمة ليو ليتعامل مع كثير من الأزمات على مر السنوات، وهي يمكن أن تساعدنا أيضاً، إنها في الحقيقة رسالة سفر الجامعة.

قد نشك أن يكون من المناسب أن ندرج عاطفة الحزن في دراسة عن المشاعر السلبية. على أي حال، فالكتاب المقدس يصور الحزن عند موت أحد الأحباء كشيء طبيعي ومناسب تماماً، أليس كذلك؟ وزد على ذلك فربنا يسوع المسيح يشجعنا على أن نحزن على الخطية.

وعلى الرغم من ذلك، فالحزن قد دفع الكثيرين إلي المرض والموت. فالحزن شأنه شأن كل المشاعر البشرية، يمكن أن نختبره بطرق إيجابية وسلبية، مفيدة وضارة.

في هذه اللحظة، قد تكون سعيداً تماماً والتفكير في الحزن قد يبدو غير ضروري ومَرَضي. ولكن من الحكمة أن نكون مستعدين للمستقبل، بدلاً من أن نجعله يطل علينا في وقت لا ننتظره! من الأفضل أن نتأمل في طبيعة الحزن وأسبابه والحلول المقترحة لمداواته قبل أن نجد أنفسنا نبكي ونندب حظنا. إذا لم

نعرف كيف نحزن بطريقة كتابية، سيكون حزننا أكثر إيلاماً بكثير.

يعيش غالبيتنا في ظل ثقافة لا يعرف فيها الناس كيف يحزنون لأنه قيل لنا إن لكل واحد الحق أن يكون سعيداً طوال الوقت. هذه فكرة غير واقعية ومضللة. ففي عالم من الألم والمعاناة والظلم والمرض والموت، لا يمكن لشخص عاقل أن يشعر بسعادة دائمة على طول الخط.

فلو كان هناك شخص في التاريخ البشري يمكنه أن يكون سعيداً سعادة مجيدة ودائمة، فهو ربنا يسوع المسيح. ولكن إشعياء وصف المسيا بأنه رجل أوجاع ومختبر الحزن (إش ٥٣)- وقد كان هكذا بالفعل. وعلى قبر لعازر، لم يقل يسوع لمريم ومرثا "لا تقلقا -فلتكونا سعيدتين"، ولكنه بكى. بكى ابن الله جهاراً وبإخلاص (يو ١١:٣٥).

يذكرنا سفر الجامعة أنه "للضحك وقت وللبكاء وقت" فلنحذر من نداء الثقافة الوثنية أن نهرب من الحزن وأن ننكر الحاجة للبكاء. إن رد الفعل هذا إزاء المعاناة يجعل ألم الحزن أشد وطأة. إن إنجيل الله للناس الباكين الذين يشعرون بألم حقيقي.

طبيعة الحزن:

يحمل مزمور ١٣ إحساساً قوياً بالحزن: "إلى متى يا رب تنساني كل النسيان. إلى متى تحجب وجهك عني؟ إلى متى أجعل هموماً في نفسي وحزناً في قلبي كل يوم؟ إلى متى يرتفع عدوي عليَّ؟ انظر واستجب لي يا رب إلهي. أنر عيني لئلا أنام نوم الموت".

قال أحد الكتّاب عن هذا الموضوع: "الحزن هو أسف على الخسارة يهز الكيان". وقال شخص آخر: "الحزن عملية معقدة أليمة من التعامل مع الخسارة والتكيف معها". الحزن شيء معقد لأنه وثيق الصلة بعواطف أخرى تثور وتجيش في داخل الشخص الحزين- كالغضب والمرارة والخوف والشعور بالذنب ورثاء

الذات. هذه المجموعة المعقدة من المشاعر يفجرها عادة نوع من الخسارة الشخصية. حتى الحيوانات يمكنها أن تحزن لموت مفاجيء لصاحبها أو صاحبتها، وأنه لمنظر يثير الرثاء.

يختلف عمق الشعور بالحزن وفقاً لطبيعة الخسارة ومزاج الشخص الذي يعاني. ويتوقف ألم الحزن على مقدار قوة العلاقة التي فقدت. فبعض أنواع الخسارة يمكن التغلب عليها بسهولة، وبعضها الآخر يمكن أن يدمر حياة الشخص لسنوات عديدة. ويتراوح طول الوقت المعتاد للحزن الخطير بين شهرين وأربعة شهور.

أسباب الحزن:

يعد حزن داود للموت الفوري لابنه من أوضح الأوصاف المذكورة للحزن في الكتاب المقدس.

"وضرب الرب الولد الذي ولدته امرأة أوريا لداود فثقل. فسأل داود الله من أجل الصبي وصام داود صوماً ودخل وبات مضطجعاً على الأرض. فقام شيوخ بيته عليه ليقيموه عن الأرض فلم يشأ ولم يأكل معهم خبزاً" (٢صم ١٢:١٥-١٧).

إننا عادة نربط بين الحزن وفقد شخص عزيز علينا، ولكن الناس أيضاً تختبر أنواعاً أخرى من الخسارة- الوظيفة والبيت والحيوان المدلل والزواج والعمل والشهرة والنشاط المفضل. ومع ذلك، فأكثر حالات الخسارة إيلاماً ومدعاة للخوف فقد الزوجة والابن والأب والشقيق أو الصديق المقرب. إن مثل هذه الخسارة الكبرى تزيل الوهم بأننا نسيطر على حياتنا ونشعر بالهجر والعجز والخذلان والتعرض لكوارث الحياة وغدر الزمان.

ومن أسوأ ما يمكن أن نقوله للشخص الذي فقد عزيزاً لديه: "إني أعلم حقيقة مشاعرك". فأنت لا تعرف بالفعل حقيقتها! فكل خسارة فريدة لأن كل شخص فريد. لا شك أن هناك مواقف متشابهة بالنسبة لتجارب الحزن للأشخاص الذين

يعانون من نفس نوع الخسارة. عندما أحاول مساعدة امرأة عانت من إجهاض، أحاول دائماً أن أجد امرأة أخرى مرت بنفس التجربة لتأتي معي لزيارة هذه السيدة. فأنا لا أستطيع أو أواسي هذه السيدة كما تفعل تلك المرأة التي مرت بنفس التجربة.

ومع ذلك فكل تجارب الخسارة يجمع بينها قاسم مشترك هو الهدف العام لتعليمنا الاعتماد على الله وعلى نعمته. كتب وليم كاوبر كاتب الترانيم يقول: "الحزن في حد ذاته دواء".

أعراض الحزن:

عندما حزن داود لموت ابنه، أظهر أعراضاً نموذجية للحزن. لقد انسحب بعيداً عن المجتمع وفقد شهيته ولم يرد أن يناقش موضوع حزنه مع أحد، وطلب من الله ألا يكون خبر وفاته صحيحاً.

إن الأفراد الحزانى غالباً يحاولون أن ينكروا الحقيقة التي تسبب حزنهم، إنهم يحاولون أن يتصارعوا مع الحقيقة المؤلمة. فقد يلجأون للعزلة ويرفضون مواساة الآخرين. وقد يفقد كل اهتمام بالأمور اليومية والناس ويبدأ التفكير في الحياة باعتبارها بلا هدف. وربما يصلون للرب ليغير الحقيقة أو قد يبتعدون عن الرب في غضب ويأس. وأن تخبر الشخص المتألم أنه ليست هذه هي الطريقة المفروض أن يتصرف بها شيء سهل، ولكن كما قال شكسبير: "كل إنسان يستطيع أن يقهر الحزن فيما عدا الشخص الحزين".

أكثر أعراض الحزن شيوعاً ليس مذكوراً في هذه الفقرة بالذات: البكاء عندما يحزن البشر، فالغدد الدمعية في العين تميل لإفراز كميات كبيرة من الدموع، أحياناً بلا إنذار أو سبب ظاهر. فالحزانى غالباً يجدون أنفسهم يبكون بلا سبب ظاهر.

وعملية البكاء تقدم في الواقع بعض الارتياح والشفاء. لا تقل للحزانى لا

تبكوا. لماذا لا يجب أن يبكوا؟ يعلن الرسول بولس أن المسيحيين لا يبكون كغير المؤمنين الذين لا رجاء لهم، ولكنه لا يؤكد بأننا لا يجب أن نبكي على الإطلاق. فالمفروض أن نبكي- فالبكاء مفيد لنا.

كان يمكن ليسوع أن يضحك عند الوقوف بجوار قبر لعازر لأنه كان يعلم أنه بعد ثوان قليلة سوف يقيم لعازر من الموت ويرده لعائلته الثكلى. ولكنه بدلاً من ذلك، بكى. لماذا؟ لقد شعر بألم الخسارة، على الرغم أن ذلك كان مؤقتاً فقط. البكاء هو رد الفعل الطبيعي، حتى بالنسبة للإله الإنسان الكامل، يسوع المسيح.

إن الابتعاد عن الآخرين ورفض الأكل لبعض الوقت من الأشياء المفهومة، ولكنها غير مجدية، هي مجرد رد فعل على الحزن. ولكن البكاء لفترة قصيرة مفيد كما أنه معتاد.

مراحل الحزن:

عندما قال يسوع لتلاميذه "طوبى للحزانى" (مت ٥:٤). كان يشير لأولئك الذين ينوحون على خطاياهم. إنهم في هذه الحالة سوف يعرفون بركة الله لأن الحزن يقربنا لله. والحزن على خسارة يجب أن ينتج عنه بالمثل بركة في حياتنا بتقريبنا إلى الله. ولكن كيف؟

إن العواطف البشرية أكثر تعقيداً من أن تسير وفق نمط منتظم وآلي. وبالرغم من ذلك فمن المفيد والمناسب أن نتعرف على مراحل في تجربة الحزن المعتاد، على الرغم من أن المراحل قد لا تكون منفصلة ومتميزة كل عن الأخرى تماماً.

١- **الصدمة:** أول رد فعل على الخسارة قد يكون الخدر فنحن نشعر بحالة من الشلل النفسي. إننا لا نعرف كيف نتصرف، ونشعر بالارتباك والإيذاء. إننا نختبر الغضب أو الخوف أو كليهما. وقد ننكر حقيقة الخسارة على قبول الحقائق.

٢- **القبول:** نحن نعترف في النهاية بالحقيقة الرهيبة. لم تعد كابوساً- إنها الطريقة التي تحدث بها الأشياء. إننا نتأمل الحقيقة إنه على الرغم أننا لا نزال

هنا، من الآن فصاعداً، إلا أن الحياة سوف تكون مختلفة.

٣- الشعور بالخسارة: إذ نحاول أن نواصل حياتنا، نشعر بالارتباك والتعب، ونفقد الشهية للطعام ويقل نومنا، ونتجنب الآخرين. وأحياناً نبكي، وفي أحيان أخرى نشعر بميل للبكاء ولكننا لا نبكي. وتنتابنا الشكوك بشأن صلاح وشفقة وحكمة الله.

٤- التعايش مع التجربة: نبدأ في الانفصال عن الماضي، الذي لا يمكن أن يتغير، وعن المستقبل الذي لا يمكن أن يتأثر. ونستطيع تذكر الأوقات السعيدة المرتبطة بالشخص الذي فقدناه، ونعيد تقييم موقفنا الجديد، ونتخذ بعض القرارات المؤقتة بشأن المستقبل. ونبدأ في الاتصال بالآخرين بشكل أكثر اعتياداً.

٥- التجديد: نبدأ في أن نجد معنى وهدف في الحاضر والمستقبل. نجدد التزاماتنا نحو الحياة والناس، ونندمج مرة أخرى في حياتهم ونهتم بالعالم الخارجي. وأخيراً نصبح قادرين على الاهتمام بالآخرين واحتياجاتهم تماماً كما لو كانت احتياجاتنا نحن.

إن مرحلة الحزن قد تستغرق بعض الوقت، فلا يمكن استعجال الأمور وبعض الناس يأخذون و قتاً أطول من الآخرين لاستعادة توازنهم من جديد. إن التعرف على مراحل الحزن على الورق ليس صعباً، ولكن في الحياة الحقيقية فهي ليست واضحة المعالم. قد نمر بالمراحل بترتيب مختلف أو قد نمر ببعض المراحل أكثر من مرة. كما قال ك. س لويس: "في الحزن ليس هناك (شيء ثابت) فالمرء يظل يخرج من مرحلة، ولكنها تتكرر دائماً". إننا لا نتغلب على الحزن، بل نجتاز خلاله. والخبر الطيب، هو كما قال الشاعر شيلي: "الحزن نفسه فانٍ".

يوماً ما في سنة ١٨٨٠ تعثرت ماري وودز في الأرض المقابلة للماء في كاليه مين، الواقعة بالقرب من الحدود الكندية، ومعها قطعة مجعدة من الورق في يدها كانت عبارة عن برقية تقول: "إيما Emma" ماتت وهي تلد طفلة. الطفلة على قيد

الحياة". كانت ماري تحملق في الدوامات المائية، وهي تسترجع تاريخ حياتها بمرارة. فأول ابنة ولدتها مع توأميها ماتوا كلهم من الحصبة في الطفولة. ومات ابنها تشارلس في سن العاشرة في حادثة غريبة، وماتت إيلا Ella في سن ١٢ سنة، ومات ويل Will وهو في الكلية بسبب حمى التيفود. كانت "إيمّا" عزاءها الوحيد –والآن فقد ماتت هي أيضاً. كانت المياه المزبدة تهمس في أذنها: "تعالي إليّ".

وفي تلك اللحظة، سمعت صوت طفلة تقول: "هل ستقفزين؟ سوف أقفز معك. إني خائفة أن أفعل ذلك لوحدي". كانت البنت ترتدي ثوباً ممزقاً قذراً وكان وجهها أقذر وجه رأته ماري. اختفى رثاء الذات وأخذت الطفلة الفقيرة إلى البيت وغسلتها وأطعمتها وكستها واستمعت إلي البنت وهي تحكي لها عن الأطفال الفقراء الآخرين الذين كانوا يعيشون في الشوارع وفي "بدرومات" كاليه. في اليوم التالي بدأت ماري حياة جديدة، حياة تقوم فيها بإنقاذ أطفال الشوارع، تنظفهم، وتبحث لهم عن آباء يتبنوهم، وكونت جمعية كاليه الخيرية، وهي حركة وضعت ملايين الأطفال في منازل منذ إنشائها. إن شفاء حزن ماري وحزننا موجود غالباً في مساعدة الآخرين الأردأ حالاً منا. إن الفرح والمحبة من بين المشاعر التي لا تترك مجالاً للحزن.

التغلب على الحزن:

الطريقة الصحيحة للتعامل مع الحزن روحية، كما هي موجودة في الكتاب المقدس والصلاة. ومن المهم أيضاً أن نعتني بالجانبين الجسمي والروحي من كياننا. بعد وصف حزن داود على وفاة ابنه المفاجئة، يمضي الأصحاح الثاني عشر من سفر صموئيل الثاني هكذا: "وكان في اليوم السابع أن الولد مات فخاف عبيد داود أن يخبروه بأن الولد قد مات لأنهم قالوا هوذا لما كان الولد حياً كلمناه فلم يسمع لصوتنا. فكيف نقول له قد مات الولد. يعمل أشر. ورأى داود عبيده يتناجون ففطن داود أن الولد قد مات. فقال داود لعبيده هل مات الولد. فقالوا

مات. فقام داود عن الأرض واغتسل وادّهن وبدل ثيابه ودخل بيت الرب وسجد ثم جاء إلى بيته وطلب فوضعوا له خبزاً فأكل. فقال له عبيده ما هذا الأمر الذي فعلت؟ لما كان الولد حياً صمت وبكيت ولما مات الولد قمت وأكلت خبزاً. فقال لما كان الولد حياً صمت وبكيت لأني قلت من يعلم؟ ربما يرحمني الرب ويحيا الولد. والآن قد مات فلماذا أصوم؟ هل أقدر أن أرده بعد؟ أنا ذاهب إليه وأما هو فلا يرجع إليّ. وعزى داود بثشبع امرأته" (الأعداد ١٨-٢٤).

لقد تعامل داود مع حزنه بالطريقة الصحيحة. لقد واجه حاجاته الجسدية وحاجاته الروحية. "اغتسل وادهن وبدل ثيابه.. فوضعوا له خبزاً فأكل". فالشخص الحزين بحاجة للعناية بجسده وعقله وروحه. هاك بعض الإرشادات:

١- اشرب كمية كبيرة من اللبن والعصائر والماء- وليس الكافيين أو الكحول.

٢- كل طعاماً متوازناً- وليس طعاماً هزيلاً- حتى لو لم تكن تحبه.

٣- استرح حتى لو لم تستطع أن تنام.

٤- داوم على التمرينات الرياضية باعتدال.

٥- لا تغير وظيفتك أو بيتك لو أمكنك ذلك.

٦- داوم على زيارة الطبيب للكشف الطبي بعد حدوث الوفاة بثلاثة شهور.

٧- تحدث مع أصدقائك وعائلتك عن حادثة الوفاة، حتى لو كان ذلك يؤلمك.

٨- اقبل مساعدة الآخرين، حتى لو قدمت لك المساعدة بطريقة تعوزها الرقة.

٩- ابحث عن أشخاص آخرين متألمين وساعدهم قليلاً.

كل هذه الأشياء العملية سوف تساعدك على التغلب على التجربة التي تمر بها. بالطبع، الجانب الروحي من طبيعتنا أكثر أهمية. والفارق بين المؤمنين وغير المؤمنين ليس أن المؤمنين لا يشعرون بألم، ولكنهم لا ييأسون. فاليأس هو خسارة بلا رجاء، وهذا ليس ممكناً بالنسبة لأي واحد يفهم ويؤمن بإنجيل الله.

إن الحزن يولد تحدياً مثيراً للدهشة وفرصة للمؤمن لإعادة تقييم التزامه بالإنجيل وللرب نفسه. يجب أن نتعلم رؤية الألم الحالي في ضوء الرجاء المستقبلي. ويسوع المسيح نفسه كان يتصبب عرقاً في ألم في بستان جثيماني بسبب فقده للشركة مع أبيه السماوي. لقد تغلب على حزنه بتوقع فرح إعادة الصلة والتركيز على فرح عودة العلاقة مع أبيه. وعلينا أن نفعل نفس الشيء.

إننا نتعلم أن نفعل ذلك بالتأمل في حقائق الإنجيل والمواعيد الغنية لكلمة الله. يمكننا أن نختبر الراحة التي اختبرها داود: "أيضاً إذا سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شراً لأنك أنت معي. عصاك وعكازك هما يعزيانني" (مز ٢٣: ٤). إن داود لم ينكر أو يكتم حقيقة وجود الشر والمعاناة في حياته ولكنه قهرهما بتذكره أن الرب كان راعيه. وحتى عندما لا نشعر بوجوده، فهو معنا. كيف نعرف؟ لأن الله أخبرنا ذلك في كلمته "يسوع يحبني، وأعرف ذلك، لأن الكتاب المقدس يخبرني هكذا".

كتب المرنم يقول "عزيز في عيني الرب موت أتقيائه" (مز ١١٦: ١٥)، وقال كاتب سفر الرؤيا "طوبى للأموات الذين يرقدون في الرب.. يستريحون من أتعابهم وأعمالهم تتبعهم". وأن تستمر حزيناً لأجل خسارة مؤمن محبوب لديك يعني إنكاراً لهذه العبارات. فكما قال بولس "لي اشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح. ذاك أفضل جداً".

إذا كان الشخص المحبوب الذي نفتقده ليس مؤمناً، يمكننا أن نجد العزاء والرجاء في حكمة وصلاح الله وفي سر عنايته، ونثق أننا عندما نلتقي بالرب، سوف نفهم ما لا نفهمه ولا نستطيع أن نفهمه الآن. إن الحزن يذكرنا باعتمادنا الكلي على الله حتى نفهم كل شيء بحق.

يجب أن نثق في ما جاء في رو ٨: ٢٨ و٣٥ و٣٧: "ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله الذين هم مدعوون حسب قصده.. من سيفصلنا

عن محبة المسيح أشدة أم ضيق أم اضطهاد أم جوع أم عري أم خطر أم سيف... ولكننا في هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذي أحبنا".. في الحزن غالباً، نؤمن حقاً ونثق بهذه الحقائق المجيدة.

في كتابه "الثقة بالله" يحكي چيري بردجز (Jerry Bridges) اختبار كاتب الترانيم چون نيوتن:

"لاحظ چون نيوتن، كاتب ترنيمة النعمة المدهشة، مرض السرطان يزحف ببطء على زوجته على مدى فترة تبلغ عدة شهور. في استرجاعه لهذه الأيام قال چون نيوتن: "أعتقد أن حوالي شهرين أو ثلاثة شهور قبل موتها، عندما كنت أسير في الحجرة ذهاباً وإياباً وأنا أقدم صلوات غير مترابطة من قلب يمزقه الحزن، أن فكرة مفاجئة طرأت على ذهني بقوة غير عادية، مضمونها أنه: "لابد أن مواعيد الله صادقة، وبالتأكيد سوف يساعدني الرب لو أنني على استعداد أن أقبل المساعدة!". وطرأ على ذهني، أننا ننقاد غالباً... (بطريقة غير ملائمة للنظر بعين الاعتبار لمشاعرنا)، لننغمس في حزن ضار والذي يطلب منا واجبنا وسلامنا أن نقاومه بأقصى ما أوتينا من قوة. وفي الحال قلت بصوت عال: "يا رب، إني عاجز حقاً، في ذاتي، ولكنني آمل أن أكون على استعداد، بدون تحفظ، أنك تساعدني"[١].

يصف بردجز كيف استجيبت صلاة نيوتن بإعطائه السلام الرائع الذي استطاع فيما بعد أن يستمتع به وهو يباشر مهامه اليومية. ولكن نيوتن لقى المساعدة فقط، لأنه اختار أن يحصل عليها. فالثقة بالله كان بفعل إرادته، وقد منحه ذلك عزاء الروح القدس. إن ذلك الاختيار ينقذ النفوس النائحة من هوة المعاناة. طوبى للحزانى لأنهم يتعزون!.

(١) Jerry Bridges : **Trusting God**, Colorado Spoings Navpress, 1988 .

الخاتمة

الفرح؟

مزمور ١٣

إلى متى يا رب تنساني كل النسيان؟
إلى متى تحجب وجهك عني؟
إلى متى أجعل هموماً في نفسي
وحزناً في قلبي كل يوم؟

انظر واستجب لي يا رب إلهي
أنر عيني لئلا أنام نوم الموت
لئلا يقول عدوي قد قويت عليه
لئلا يهتف مضايقي بأني تزعزعت

أما أنا فعلى رحمتك توكلت
يبتهج قلبي بخلاصك
أغني للرب
لأنه أحسن لي.

هل هناك ترياق شاف للمشاعر القبيحة التي تقود المؤمن في معظم الأحيان ليخطيء؟ هل يمكننا أن نتغلب على مشاعر الخوف والاكتئاب والغضب والكراهية والشعور بالذنب والحسد والحزن؟ منذ سنوات قليلة مضت، أنشد بوبي ماك فيرين: "لا تقلق- كن سعيداً!"، وسرعان ما قفزت هذه الأغنية الصغيرة المؤثرة إلى قمة الأغنيات، وبنفس السرعة غابت عن الأنظار. لماذا؟ لأنها مهيجة للسخط أيضاً! لقد أدرك الناس بسرعة أن مجرد أن تخبر الناس أن يكفوا عن القلق ويكونوا سعداء فقط ليس مجرد نصيحة عديمة الفائدة ولكنها أيضاً عديمة الفائدة بشكل يدعو للضيق.

قد تبدو الإجابة الكتابية مشابهة من النظرة الأولى، ولكنها في حقيقة الأمر مختلفة جوهرياً. فالكتاب المقدس لا يقدم نصيحة عفوية وسطحية. إن الإنجيل يقدم حلاً تدريجياً عملياً طويل المدى. وهذا موجود في تصوير الإنجيل لحياة المؤمن المسيحي باعتبارها حياة الفرح، وابن الله كشخص قادر بنعمة الله أن يفرح في كل موقف من مواقف الحياة.

علينا أن نفهم الآن أن الفرح لا يعني السعادة. إن طلب السعادة حق دستوري يثبت أنه صعب المنال إلى حد كبير. فالبشر يطلبون السعادة في السلطة والمال والنجاح والرياضة والفنون والرومانسية والصيت إلخ. ولكن الحقيقة أن البشر مازالوا غير سعداء في أغلب الأحيان- لأن السعادة مبنية على الأحداث والأشياء والظروف، وهذه الأشياء متغيرة دائماً بطبعها.

فلو كانت سعادتنا تتوقف على ظروف الحياة المتغيرة، فمن الواضح أننا سوف نستمر في خسارتنا لها. بالنسبة للشخص الذي لا يعرف الله، تأتي السعادة من حدوث أشياء جيدة، والتعاسة من حدوث أشياء سيئة.

ورسالة الإنجيل تقول إنه لا داع لأن يكون الأمر هكذا: فابن الله يمكن أن يحصل على ما هو أكثر من مجرد السعادة، إنه يستطيع أن يحيا حياة الفرح-

بغض النظر عما يحدث حوله. والكتاب المقدس يعلم أن هذه بالحقيقة هي إرادة أبينا لأبنائه. فعلى الرغم من مشاعرنا القبيحة، وفي وسط الأحداث والناس الذين تسببوا فيها، إلا أن المؤمن يمكن أن يعرف الفرح ويجب أن يعرفه كذلك.

دعنا نسترجع بعض تعاليم العهد الجديد:

إنها ليست غامضة، فعلى سبيل المثال، يخبرنا يعقوب أن: "احسبوه كل فرح عندما تقعون في تجارب متنوعة" (يع ١:٢). وبدون الله تعتبر هذه ببساطة فكرة سخيفة.

ولكن يسوع يقول: "كلمتكم بهذا لكي يثبت فرحي فيكم ويكمل فرحكم" (يو ١٥:١١).

ويصف بولس الفرح كدليل على سكنى الروح القدس: "وأما ثمر الروح فهو محبة فرح سلام.. إلخ" (غل ٥:٢٢). وهكذا فليس من عدم الواقعية على الرسول أن يأمر المؤمنين بالقول "افرحوا في الرب. افرحوا في الرب كل حين وأقول أيضاً افرحوا" (في ٣:١، ٤:٤، أيضاً ١تس ٥:١٦).

إن الفرح ليس شيئاً اختيارياً. إنه ما يميز المسيحية الحقيقية عن الديانات العالمية التي من صنع الإنسان. إن المعيشة في ملكوت الله يعني أن نعيش في بيئة من الفرح: "ليس ملكوت الله أكلاً وشرباً. بل هو بر وسلام وفرح في الروح القدس".. (رو ١٤:١٧).

عندما نسأل كيف يمكن ذلك، نلاحظ علي الفور شيئاً في سفر أعمال الرسل، يسجل تجارب المسيحيين الأوائل. إن فرحهم المدهش في وسط الاضطهاد القاسي كان يرجع لإخلاصهم لعمل الله معهم- إعلان الإنجيل وقوة الله المعجزية على الشفاء، ومحبة الله المعلنة في وسطهم، وحتى الاضطهادات التي اجتازوا فيها- كل ذلك كان بالنسبة لهم مصدراً للفرح المستمر. إن ذلك يؤكد إيمانهم بالمسيح ويؤكد هويتهم المميزة كالعائلة المحبوبة للإله الحي.

إنهم لم يصلّوا لكي تتوقف المعاناة بقدر ما كانوا يصلّون للآب ليتمجد يسوع من خلال حياتهم وشهادتهم (أع ٨:٨، ٥٢:١٣، ٣:١٥، ٢٤:٢٠).

إن بولس يفتخر بالحقيقة بالقول: "ازددت فرحاً جداً في جميع ضيقاتنا" (٢كو ٤:٧). إنه لا يعني أن الفرح بسبب الضيقات بل في وسط الضيقات. والسبب غالباً هو سرور بولس في ما يعمله الله في حياة الذين تجددوا على يديه (في ١:٤) أو ما يعمله الله من خلال الآخرين (في ١٨:١).

ويقرر يوحنا بالمثل: "ليس لي فرح أعظم من هذا أن أسمع عن أولادي أنهم يسلكون بالحق" (١يو ٤:١). إن شركته مع المؤمنين الآخرين هي أيضاً مصدر فرح الرسول (٢يو ١٢).

إن شهادة العهد الجديد هي أن المسيحيين يمكنهم ويجب أن يفرحوا دائماً، يمكنهم ويجب أن يعيشوا حياة تتميز بالفرح، فلماذا إذن يعد هذا نادراً في هذه الأيام؟

أعتقد أنه قد غابت عنا حقيقة أننا مدعوون لا لنبحث عن السعادة، بل الفرح. الفرق هو أن السعادة تعتمد على الظروف، وهي (حرفياً) تتمحور حول الذات، بينما الفرح يعني أن نجد السرور في الحقائق الخالدة التي هي فوق ظروفنا المؤقتة، وأن نركز رغباتنا في يسوع.

إن (تروي)، وهو شاب يعاني من اكتئاب عقلي واضطراب، قال لي مؤخراً إن حياته قد تغيرت تماماً عن طريق ملاحظة ذكرها واعظ في عظة مؤخراً. قال الواعظ إنه على الرغم أنه من المستحيل أن نجد الفرح "في" بعض الظروف، إلا أنه من الممكن أن نجد الفرح دائماً "خلال" هذه الظروف –الفرح في الرب. ولم يكن صديقي حتى ذلك الوقت يفهم الفرق بين العبارتين.

هذا هو المفتاح بالفعل. إننا لسنا مدعوين للتظاهر بأن كل الأشياء على ما يرام– إنها ليست كذلك، فالحياة مليئة باليأس والألم، ونحن يجب أن نحزن على

خطيتنا لأنها تسيء إلى الرب. ولكن- مهما كانت الظروف، فالمؤمن يمكن ويجب أن يجد الفرح في المسيح. ما يعنيه ذلك في الممارسة العملية أنه عندما نشعر أننا في حالة سيئة أو في حالة معنوية منخفضة، أن نتعلم أن نصلي حتى يمكننا الروح القدس أن نركز قلوبنا على الحقائق العظمى للإنجيل، وأن نتأمل في عظمة ومجد إلهنا العجيب، وأن نتأمل في العمل الذي قام به يسوع المسيح-حياته وموته وقيامته، وأن نتأمل في الفوائد التي يحصل عليها المؤمن عن طريق خدمة الروح، وأن نتأمل في المصير الذي ينتظر المؤمن الذي سوف يسمعون صوت يسوع قائلاً لهم في يوم آت سريعاً: "ادخلوا إلي فرح سيدكم" (مت ٢٥:٢١ و٢٣).

عندما تفسد مشاعرنا القبيحة سلامنا العقلي وتغرينا بارتكاب الخطية، فهذه هي الطريقة التي يمكن بها أن نتغلب عليها بطردها، فهذه المشاعر تطرد من قلوبنا عن طريق الإدراك المتجدد لمجد الله ومحبة يسوع ومصير شعب الله. وحتى عندما تثور مشاعرنا، يمكن لعقولنا أن تخضع مشاعرنا بأن تغطيها بفرح الرب. قال داود: "فرح الرب قوتي". ويمكننا أن نختبر ذلك أيضاً.

"اهتفي لله يا كل الأرض!

رنموا بمجد اسمه

اجعلوا تسبيحه ممجداً

قولوا لله ما أهيب أعمالك!"

(مز ٦٦:١-٣)

بدأنا هذا الكتاب بملاحظة كيف أن مزامير العهد القديم تعكس وتعبر عن المشاعر الكثيرة التي يختبرها المؤمنون اليوم، وينطبق هذا على شعور الفرح أيضاً، ولكن ما يعنينا بنوع خاص أن نلاحظ كم مرة كان هذا الشعور تعبيراً عن "قرار واع" من قبل الكاتب نفسه. وبهذه الطريقة استطاع الكاتب بالتدريج أن

يتغلب على مشاعره السلبية، وبالوضوح الزائد وباكتمال إنجيل العهد الجديد يجب أن نتعلم أن نفعل نفس الشيء.

فكر في مزامير كهذه وتأملها:

"يبتهج قلبي بخلاصك. أغني للرب" (مز ١٣:٥ و٦).

"أبتهج وأفرح برحمتك

لأنك نظرت إلى مذلتي" (مز ٣١:٧)

"أما نفسي فتفرح بالرب

وتبتهج بخلاصه" (مز ٣٥:٩)

"اهتفي للرب يا كل الأرض!

ابعدوا الرب بفرح

ادخلوا إلى حضرته بترنم

اعلموا أن الرب هو الله" (مز ١٠٠:١و٢)

"هذا هو اليوم الذي صنعه الرب

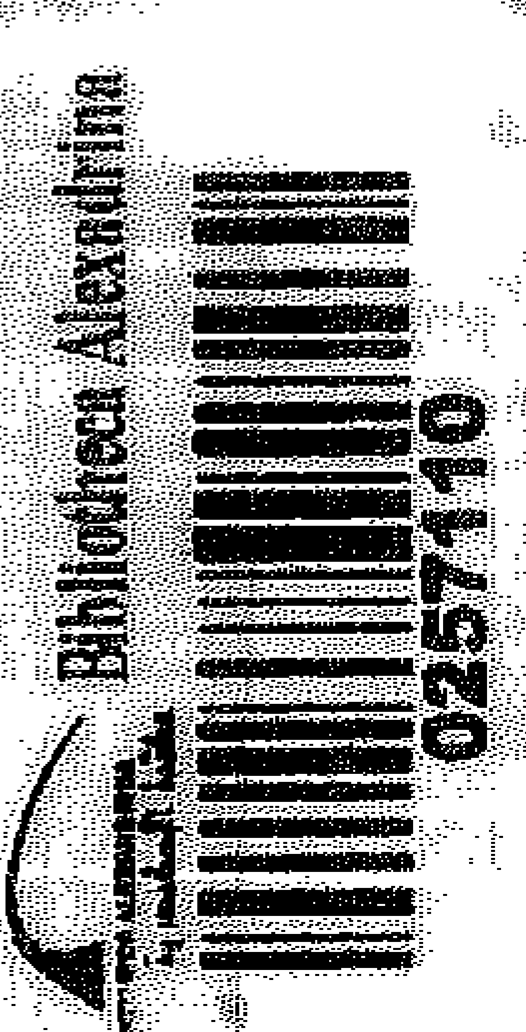
نبتهج ونفرح فيه" (مز ١١٨:٢٤)

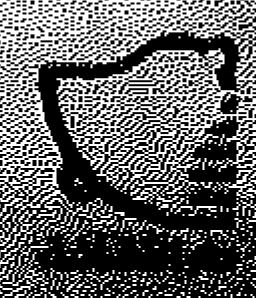
هناك اعتقاد شائع يقول إنه يوجد لكل إنسان ثلاثة أنماط مختلفة: الشخص كما يرى نفسه، والشخص الذي يراه الآخرون، والشخص الذي يراه الله. ونحن جميعاً نعلم أننا لسنا كاملين، وبالرغم من أنه في بعض الأحيان يمكن أن نقوم بدورنا كاملاً، إلا أن الحقيقة أن حياتنا تحتوي على تلك الأوقات التي نفقد فيها السيطرة على أنفسنا والتي نريد أن نخفيها عن الآخرين وحتى عن الله، وهي تلك الأوقات التي نكره فيها أنفسنا حقاً.

يرينا كين كامبل من أين تأتي تلك المشاعر "الكريهة" داخلنا وكيف نتعامل معها.

هذا الكتاب ليس كتاب علم نفس تحت شعار مسيحي، ولكنه الطريقة الكتابية الصحيحة للتعامل مع الجانب المظلم من حياتنا.

دكتور كين كامبل أستاذ مساعد للدراسات الكتابية في كلية بيلهافن في جاكسون، بولاية مسيسيبي. درس في جامعات خمس دول مختلفة، وقام برعاية عدة كنائس على كلا جانبي الأطلنطي، وله اهتمام خاص بالع القديم.





١٠١٠٤٣٦٠